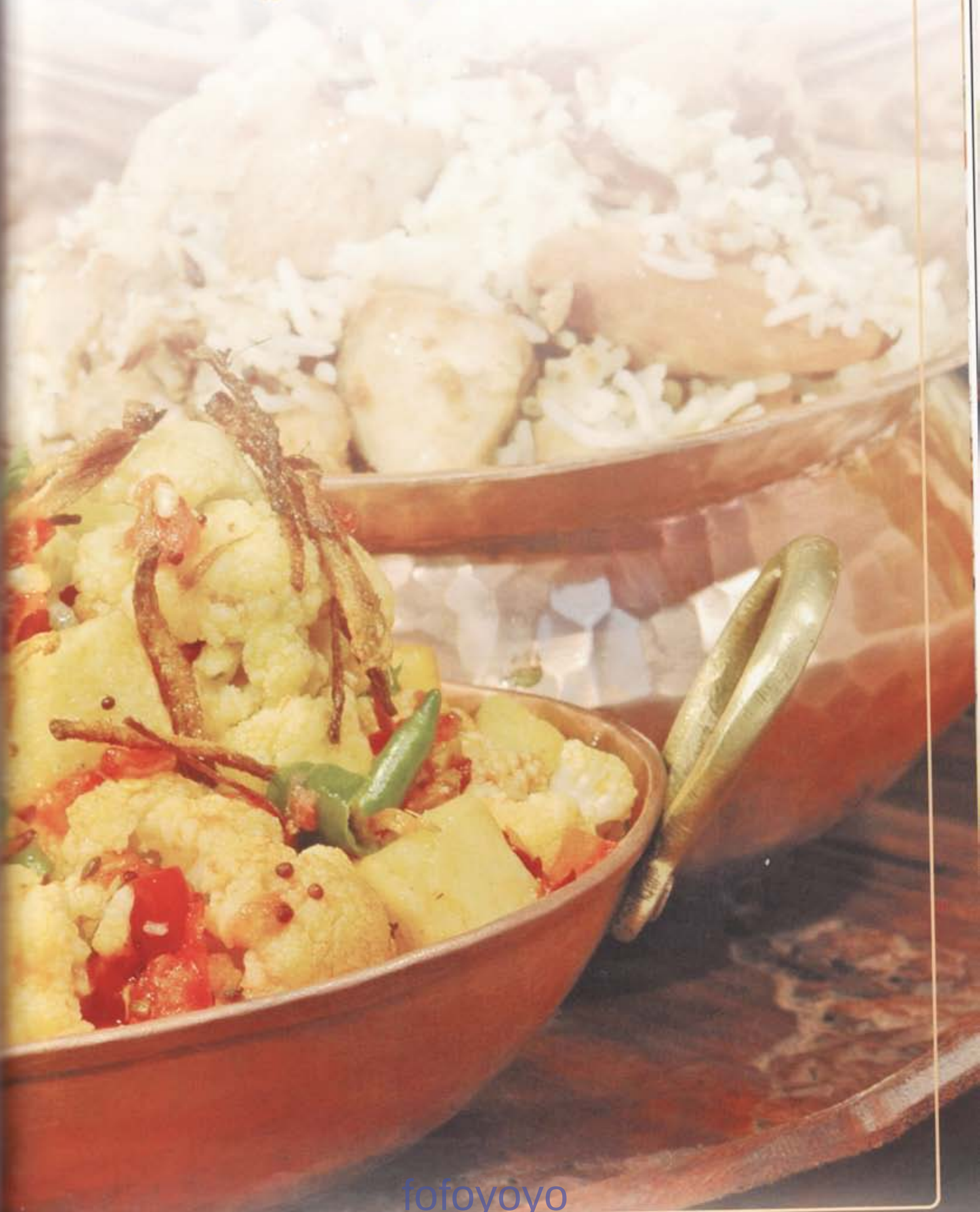
جانبي



fofoyoyo

طاجن خضروات (مع دجاج)	102
تزيين خضروات	103
بصل محشو	104
طاجن الخرشوف (الأرض شوكي)	106
قرنبيط (زهرة) مع بطاطس	107
مكرونة البطاطس	108
مقلوبة خضروات	110
الشعرية مع البقول والخضار	111
فطيرة الأرز بالقرع (اليقطين)	112
بيتزا الكوسة	113
أرز بالزعفران	114
أرز بالشبت والفول الأخضر	115
طاجن أرز بالقشطة (القشدة)	116

كشك	117
أرز إيطالي (روزوتو) متنوع	118
قالب مكرونة مع صلصة عش الغراب	120
برياني خضروات	122
انشلادا (تورتيا)	123
بطاطس مع زيتون وبندق	124
بطاطس بالأعشاب	125
بطاطس وسبانخ	126
عيش أبو لحم	127
كانيلوني	128
سوفليه الحمص	129
حراق أصبعه	130
حمص ببهارات المصالا	131

fofoyoyo

طاجن خضروات (مع دجاج)

اقتصادية — سهل وسريع — نباتي — عدد الأفراد x4

...هذه الوجبة إقتصادية تُحضر من الخضروات فقط، ولكن يُمكن إضافة دجاج أو لحوم لعمل وجبة متكاملة.

المقادير

4	ملعقة كبيرة زيت
	ملح وفلفل
1	بصل متوسطة مفروم
2	فص ثوم مفروم
1/2	ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
2	بطاطس مُقشرة (مكعبات كبيرة)
1	جزر مُقطع مكعبات كبيرة
2	كوسة مُقطعة نصفين
1	فلفل أخضر مُقطع قطعاً كبيرة
1	فلفل أصفر مُقطع قطعاً كبيرة
1	فلفل أحمر حار صحيح
1/8	ملعقة صغيرة زعفران
2	كوب مرق خضار (أو دجاج)
1/2	كوب صلصة طماطم (معجون)
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1	ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة

الطريقة

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم والزنجبيل ويُقلب الخليط لمدة 3 دقائق أو حتى يُصبح لونه مائلاً للذهبي.
- تُضاف البطاطس والجزر والكوسة والفلفل الحلو والفلفل الحار إلى خليط البصل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في قليل من الماء (أو المرق) الدافئ.
- تُذاب صلصة الطماطم في المرق وتُضاف للخضروات، ويُضاف الزعفران والبقدونس والكزبرة ويُقلب الخليط حتى تتجانس المكونات ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُغطى الخليط ويُترك حتى البدء في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُقدم مع الأرز الأبيض أو الكسكسي.

i

- في حالة إضافة الدجاج أو اللحوم أو البحريات للطاجن تُراعى مدة الطهي.
- يتوفر الكالسيوم في البقدونس بدرجة تفوق ما يحتويه الحليب.

fofoyoyo

اقتصادية | سهل وسريع | نباتي | عدد الأفراد x2

تريين الخضروات

...التريين في المطبخ الفرنسي هو الطاجن الفخار المطلو بمادة عازلة.

المقادير

4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	شمر مُقطع شرائح رفيعة
1	بصل متوسط مُقطع شرائح رفيعة
	ملح وفلفل
1	باذنجان مُقطع حلقات
1	فلفل أخضر مُقطع قطعاً كبيرة
1	طماطم مقطعة حلقات
1/2	كوب جبن ريكوتا
	أو (جبن قريش بدون ملح)
2	ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور
1	ملعقة كبيرة بصل أخضر مفروم
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1/4	كوب صلصة مارينارا (راجع باب "رئيسي")

الطريقة

- تُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف شرائح الشمر والبصل وتُحمر لمدة خمس دقائق، ثم تُتبل بالملح والفلفل.
- تُسخن الشواية جيداً ويُدهن الباذنجان والفلفل والطماطم (مع مراعاة أن يكون حجم حلقات الطماطم مُقارب لحجم حلقات الباذنجان) بملعقة كبيرة من الزيت ويُتبل الخضار بالملح والفلفل، ويُوضع على الشواية الساخنة ويُحمر من الجهتين حتى يأخذ علامة الشواء وينضج.
- يُخلط جبن الريكوتا والرومي (البارمازان) ويُضاف البصل الأخضر والبقدونس، ويُقلب الخليط جيداً ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن قالب فرن دائري صغير بقطر مُقارب لحلقات الباذنجان بملعقة كبيرة من الزيت.
- تُرص حلقة من الباذنجان في قاع القالب، ثم تُوضع شريحة من الفلفل ثم شريحة من الطماطم.
- تُضاف طبقة من خليط الجبن مع الضغط الخفيف، ثم تُوضع طبقة من خليط البصل والشمر، ثم تُغطى بشريحة من الباذنجان، ويُكرر السابق حتى تنتهي من الكمية.
- تُوضع القوالب في الفرن لمدة 10 دقائق.
- يُترك تريين الخضار ليبرد قليلاً ثم يُقلب في طبق التقديم، ويُزين بقليل من صلصة الطماطم وحشو الشمر والبصل.

بداية | جانبي | رئيسي | معجنات | حلويات | فاكهة

fofoyoyo

fofoyoyo

بصل محشو

...فكرتنا عن البصل أنه إما مفروم أو مُقطع شرائح، ويُستخدم في الطهي كقاعدة لتحضير أنواع مختلفة من الصلصات، فماذا لو استخدمناه بالكامل مع حشوات مميزة . .اعتقد أنها تستحق التجربة.

المقادير

- 6 بصل نفس الحجم متوسط
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 1/2 كوب زبيب (منقوع في ماء دافئ)
- 2 كوب مرق خضار (أو مرق دجاج)
- 2 بطاطس مُقشرة (مكعبات صغيرة)
- 2 تفاح أخضر متوسط
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 كوب عش غراب (فطر) (قطع صغيرة)
- 1/2 كوب صنوبر مُحمص
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة مرامية (اختياري)
- 1 ملعقة صغيرة زعتر جاف
- زيت للقلي

الطريقة

- يُقشر البصل ويُغسل ثم يُقطع الجزء الأعلى والأسفل حتى يُصبح للبصل قاعدة يسهل ارتكازه عليها (يُستخدم الجزء الأعلى كغطاء له فيما بعد).
- يُجوف البصل ليُصبح مثل الكوب، ويُقطع الناتج من التجويف قطعاً صغيرة لاستخدامها في الحشو.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف البصل المُقطع ويُقلب لمدة دقيقتين، ثم يُتبل بالملح والفلفل ويُضاف السكر ويُقلب حتى يتلون البصل ويُصبح ذهبياً.
- يُصفى الزبيب من الماء ويُضاف للبصل مع الاستمرار في التقليب ثم يُضاف المرق ويُترك الخليط على النار لمدة 5 دقائق ويُرفع جانباً.
- تُحمر مكعبات البطاطس في الزيت الساخن حتى يُصبح لونها ذهبياً فاتحاً (مع مراعاة عدم وصولها للنضج الكامل).
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُقشر التفاح الأخضر ويُقطع إلى مكعبات صغيرة، ويُضاف عصير الليمون حتى لا يتغير لون التفاح.
- تُخلط مكعبات البطاطس المحمرة مع مكعبات التفاح في وعاء عميق، ثم يُضاف عش الغراب (الفطر) والصنوبر والبقدونس والمرامية والزعتر.
- يُضاف خليط البصل والزبيب لخليط التفاح ويُتبل بالملح والفلفل ويُقلب حتى تتداخل المكونات.
- يُحشى البصل بالخليط مع الضغط الخفيف حتى يمتلئ بالحشو، ثم يُغطى بالجزء العلوي للبصل.
- يُوضع بقية الحشو في صينية فرن، ويُرص فوقه البصل المحشو ويُدهن بقليل من الزيت ويُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُرص في طبق التقديم فوق طبقة من الحشو ويُقدم ساخناً.

i

- يُمكن حشو البصل بحشوات أخرى مثل استخدام مربعات من شرائح خبز التوست مع صدور دجاج مفرومة وتُخلط مع بياض بيض وثوم مفروم، وتُضاف أعشاب مفرومة وبهارات وتُطهى بنفس الطريقة، ويُمكن تقديمه مع صلصة الطماطم (كما في الصورة).
- يُمكن إستخدام قشر التفاح مع قشر البرتقال في إضافة رائحة مُميزة للمنزل، وذلك عن طريق الغلي مع عيدان قرفة في ماء وسيتسبب البخار الناتج في انبعاث رائحة مُحببة.

fofoyoyo

غني بالألياف | اقتصادية | نباتي | قليل السعرات | عدد الأفراد ×6

طاجن الخرشوف (الأرض شوكي)

...فكرة هذا الطاجن جاءت من تشابه حجم الخرشوف مع حجم الطماطم، ولكن ذلك لا يمنع من عمل الطاجن في حالة اختلاف الأحجام بتقطيعها قطعاً مُتقاربة في الحجم.

المقادير

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	بصل كبير مُقطع حلقات
	ملح و فلفل
1/2	ملعقة صغيرة زعتر جاف
6	طماطم كبيرة (مُقطعة حلقات سميكة)
1	كيلو خرشوف (أرض شوكي) مُجمد
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل مفروم ناعم
2	ملعقة كبيرة خل
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتُضاف حلقات البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تُصبح ذهبية اللون.
- يُتبل البصل بالملح والفلفل والزعتر مع التقليب ويُوضع في صينية فرن.
- تُرص حلقات الخرشوف مع حلقات الطماطم بالتناوب فوق البصل بحيث يكون على هيئة صف (كما هو موضح بالصورة).
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل وتُغطى الصينية بورق ألمونيوم وتُوضع في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى تنضج المكونات.
- لإعداد الصلصة يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف البصل مع التقليب حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الخل وعصير الليمون ويُتبل الخليط بالملح والفلفل يُترك لمدة خمس دقائق ثم تُرفع صلصة البصل جانباً.
- عند التقديم تُصب صلصة البصل فوق طاجن الخرشوف ويُزين بالجبن المبشور.

fofoyoyo

قرنبيط (زهرة) مع بطاطس

غني بالألياف | إقتصادية | عدد الأفراد ×4

يُعرف هذا الطبق باسم "ألو جابي" في المطبخ الهندي، ويُمكن إضافة أنواع مختلفة من الخضروات، كما يُمكن إضافة أي توابل أخرى محببة، ولكن في هذه الحالة لن يكون على الطريقة الهندية.

المقادير

4	ملعقة كبيرة سمن
1	ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
1/2	كيلو قرنبيط مُقطع إلى زهرات
3	بطاطس متوسطة
	زيت للقلي
2	طماطم مُقطعة مُكعبات صغيرة
1	ملعقة صغيرة خردل (مسترد) حب
1	ملعقة صغيرة كمون صحيح
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1/2	ملعقة صغيرة شطة ناعمة
	ملح وفلفل
2	كوب مرق دجاج أو لحم
1/2	كوب بصل مُقطع شرائح
1/4	كوب زنجبيل طازج مُقطع شرائح
2	فلفل أخضر حار (اختياري)
1	ملعقة كبيرة أوراق كزبرة

الطريقة

- تُسخن نصف كمية السمن في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الزنجبيل ويُقلب لمدة دقيقتين.
- تُضاف زهرات القرنبيط (الزهرة)، وتُترك لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونها مائلاً للذهبي مع التقليب من حين لآخر.
- تُقشر البطاطس وتُقطع مكعبات متوسطة تُحمر في الزيت الساخن قليلاً ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُضاف الطماطم والخردل (المسترد) والكمون والكزبرة والشطة للقرنبيط، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- تُضاف البطاطس والمرق لخليط القرنبيط ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم يُضاف الفلفل الأخضر.
- تُسخن بقية كمية السمن في مقلاة على نار متوسطة، ثم تُضاف شرائح البصل وتُقلب لمدة 7 دقائق حتى تتحمر وتُرفع على منشفة ورقية، وكذلك يتم عمل نفس الخطوات مع الزنجبيل.
- يُوضع خليط الخضار في طبق التقديم، ويُزين بأوراق الكزبرة الخضراء وبشرائح البصل والزنجبيل المحمرة.

i
- يُمكن استخدام الزيت عوضاً عن السمن ومرق الخضار عوضاً عن مرق الدجاج (حتى يتماشى هذا الطبق مع النباتيين).
- يُراعى إضافة الكزبرة الخضراء قبل التقديم مباشرة حتى لا تذبل.

fofoyoyo

fofoyoyo

مكرونة البطاطس

يُمكن عمل المكرونة من مكونات أخرى غير المُتعارف عليها، وبالطبع سينعكس ذلك على مذاقها والذي سيكون مُميزاً، وفي حالة عملها من البطاطس تُسمى بالـ "جنوتشي".

المقادير / للعجين

- 3 بطاطس كبيرة
- 1 بيض
- ملح وفلفل أبيض
- 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون
- 1/4 كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور
- 1 1/2 كوب دقيق
- 1 ملعقة كبيرة صلصة ريحان (راجع الوصفة بباب "بداية")
- 1/2 ملعقة كبيرة كركم مطحون

لحشوة الزيتون

- 1 فلفل أخضر حار
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 فلفل أحمر مشوي
- 1 كوب زيتون أسود بدون بذر
- 1 ملعقة صغيرة كمون صحيح
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

للخضار

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل مُقطع قطعاً كبيرة
- 3 فلفل ألوان مُقطع مُكعبات متوسطة
- ملح وفلفل

للتزيين

- 2 ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور
- 1/4 كوب حلقات زيتون أسود
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

الطريقة

- تُغسل البطاطس جيداً وتُسلق في كمية كافية من الماء لتغطيها في إناء على نار متوسطة حتى تنضج تماماً ويسهل هرسها، ثم تُصفى وتُترك لتبرد قليلاً وتُقشر.
- تُضغط في مصفاة البطاطس أو تُهرس بالشوكة (حوالي 3 كوب) وتُفرد في صينية حتى تبرد تماماً، ثم تُوضع في وعاء.
- يُخفق البيض والملح والفلفل وجوزة الطيب في وعاء آخر حتى تتجانس المكونات.
- يتم عمل فراغ في وسط عجين البطاطس يُصب فيها خليط البيض.
- يُعجن الخليط مع البطاطس جيداً ويُضاف الجبن والدقيق تدريجياً للحصول على عجين ناعم يلتصق باليد بعض الشيء.
- يُقسم العجين لثلاثة أقسام، يُترك قسم منها بدون إضافات، وتُضاف صلصة الريحان (البستو) لأحد الأقسام، والكركم للقسم الآخر مع الخلط الجيد للحصول على ثلاثة ألوان متجانسة.
- تُخلط مكونات حشوة الزيتون حتى تُصبح كالمعجون، وتُضاف 1/2 ملعقة كبيرة منه لكل قسم على حدىً مع التقليب الجيد.
- يُقطع العجين قطع متوسطة، ثم تُشكل أصابع رفيعة عرضها حوالي 2 سنتيمتر تُقطع إلى قطع صغيرة.
- تُشكل كل قطعة بإستخدام طرف شوكة مغموسة في الدقيق (حتى لا تلتصق بالعجين) بالضغط الخفيف عليها.
- تُرص قطع عجين البطاطس في صينية مرشوشة بقليل من الدقيق وتُغطى بمنشفة مطبخ (فوطة) حتى لا تجف.
- يُوضع ماء في إناء عميق مع قليل من الملح ويُرفع على نار متوسطة، وعند الغليان تُوضع قطع العجين الواحدة تلو الأخرى مع التقليب بخفة، ثم تُرفع جانباً في مصفاة بعد أن تطفو بدقيقة وتُترك جانباً.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 3 دقائق، ثم تُضاف مكعبات الفلفل مع التقليب لمدة 5 دقائق أخرى.
- تُضاف مكرونة البطاطس ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك لمدة 5 دقائق مع التقليب من حين لآخر، ويُزين بالجبن الرومي (البارمازان) المبشور عند التقديم.

i

- يُمكن حفظ مكرونة البطاطس بعد سلقها في أكياس بالفريزر بعد إضافة قليل من الزيت حتى لا تلتصق.
- يُمكن تقديم مكرونة البطاطس مع أطباق الشوربة.

fofoyoyo

غني بالألياف - اقتصادية - نباتي - عدد الأفراد x8

مقلوبة خُضروات

...هناك أنواع أخرى من المقلوبة (مثل مقلوبة بحريات)، وفكرتها تكمُن في وضع طبقات من الخضار مع الأرز في وعاء وقلبها عند التقديم.

المقادير

- 2 باذنجان رومي متوسط
- 1 قرنبيط (زهرة) قطع صغيرة
- زيت للقلي
- 1 ملعقة صغيرة بهارات مطحونة *
- 3 كوب أرز مصري منقوع
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 بصل كبير مُقطع حلقات
- 4 كوب مرق خضار (أو دجاج)
- ملح
- مكسرات (كاجو وصنوبر) محُمصة
- بقدونس للتزيين

★ البهارات المطحونة هي (قرفة - قرنفل - حبهان (هيل) - فلفل أسود - جوزة الطيب).

- يُمكن وضع طبقة من اللحم المسلوق أو قطع الدجاج المحمرة بين الطبقات لرفع القيمة الغذائية.

الطريقة

- يُقطع الباذنجان حلقات، ويُرش بالملح ويُترك لمدة ساعة ثم يُشطف من الملح ويُضغط عليه قليلاً للتخلص من الماء الزائد.
- تُحمر قطع القرنبيط (الزهرة) في الزيت الساخن، وتُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- تُحمر حلقات الباذنجان في نفس الزيت من الجهتين، ثم تُرفع على منشفة ورقية.
- يُصفى الأرز ويُخلط مع البهارات في وعاء عميق، ويُتبل بالملح مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- يُدهن إناء دائري عميق بالزيت، وتُرص نصف كمية حلقات البصل في منتصف قاع الإناء ثم تُرص طبقة من نصف كمية الباذنجان.
- تُضاف ثلث كمية خليط الأرز، ثم طبقة من القرنبيط ثم طبقة من الأرز (الثلث الثاني)، ثم طبقة من بقية حلقات البصل والباذنجان.
- يُوضع الثلث الأخير من خليط الأرز فوق حلقات البصل والباذنجان كطبقة أخيرة مع الضغط الخفيف، ويتم عمل ثقوب في أماكن متفرقة بطول الطبقات بواسطة سيخ خشبي طويل، ثم يُضاف المرق.
- يُغطى الإناء ويُرفع على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُترك الإناء لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُترك الإناء ليبرد قليلاً ثم يُقلب في طبق التقديم، ويُزين بالمكسرات المحمصة والبقدونس.

fofoyoyo

غني بالألياف | اقتصادية | سهل وسريع | نباتي | عدد الأفراد x8

الشعرية مع البقول والخضار

الشعرية من النشويات، ويُمكن الاستعاضة عنها بأي نوع مكرونة، ولرفع القيمة الغذائية أضيفت البقول والخضروات.

المقادير

- 3 باذنجان كبير
- 5 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كيلو شعرية
- 2 كوب مرق خضار أو (دجاج)
- 3 كوب خليط من الجبن المبشور *
- 1 بصل متوسط مفروم ناعم
- 1/2 كوب جزر (مكعبات صغيرة)
- 1/2 كوب بسلة (بازلاء)
- 2 فلفل ألوان مُقطع مكعبات صغيرة
- ملح وفلفل
- 1/2 كوب حمص (مسلوق)
- 1/2 كوب لوبيا بعين سوداء (مسلوقة)
- 1 كوب فاصوليا بيضاء وحمراء (مسلوقة)
- 3 طماطم متوسطة مُقطعة حلقات

الطريقة

- يُغسل الباذنجان وتُقطع نصف الكمية إلى شرائح رفيعة بالطول والنصف الآخر مكعبات صغيرة الحجم، ثم تُدهن الشرائح بملعقة كبيرة من الزيت، وتُشوى على الشواية الساخنة من الجهتين حتى تأخذ علامة الشواء وتُرفع جانباً.
- تُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة وتُحمر مكعبات الباذنجان ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُحمر الشعرية في نفس الزيت، ثم تُضاف نصف كمية المرق ويُترك على نار متوسطة حتى تتشرب الشعرية المرق، ثم تُرفع عن النار لتبرد وتُضاف مكعبات الباذنجان وكوب من خليط الجبن مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- تُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في نفس المقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل المفروم ويُقلب حوالي 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الجزر والبسلة والفلفل ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين لآخر حتى ينضج خليط الخضروات ويُرفع جانباً ليبرد.
- يُخلط الحمص مع اللوبيا والفاصوليا البيضاء والحمراء مع كوب من خليط الجبن، ويُقلب جيداً حتى تتجانس مكونات خليط البقول.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن قالب فرن دائري بارتفاع لا يقل عن 7 سنتيمترات بقليل من الزيت، وتُرص شرائح الباذنجان بحيث تُغطي القاع وتكون على شكل مروحة، ثم تُغطى بحلقات الطماطم وتُتبل بالملح والفلفل.
- تُضاف نصف كمية خليط الشعرية على حلقات الطماطم ثم طبقة من خليط البقول ثم طبقة من خليط الخضروات ثم طبقة أخرى من خليط الشعرية ثم يُغطى الوجه بباقي كمية الجبن.
- يُغطى القالب بورق زبد حتى لا يجف سطحه ويُوضع في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى يحمر لونها.
- تُترك لتبرد قليلاً ثم تُقلب في طبق التقديم.

i
- ★ خليط الجبن المبشور هو: (جبن رومي (بارمازان)- جبن موتزاريلا - جبن شيدر).
- في حالة إستخدام البقول المُعلبة تُصفى من ماء الحفظ وتُغسل بالماء الدافئ.

fofoyoyo

فطيرة الأرز بالقرع (اليقطين)

...عند ذكر كلمة "فطيرة" يتبادر إلى الأذهان فطيرة حلوة، ولكن جاء الحشو هنا بالنشويات ويُمكن تقديمها مع صلصة من البحريات أو اللحوم.

المقادير / للعجين

- 2 1/2 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 2/3 كوب زبد بارد
- 3 صفار بيض
- 2 ملعقة كبيرة حليب
- 1 ملعقة كبيرة ماء مُثلج

للحشو

- 1/2 كيلو قرع (يقطين) مسلوق (2 كوب مهروس)
- 2 بيض
- 2 ملعقة كبيرة زبد لين
- 1 كوب جبن ريكوتا (أو جبن قريش بدون ملح)
- 2 ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور
- 2 ملعقة كبيرة جبن موتزاريلا مبشور
- 2 كوب أرز مصري مسلوق
- 1 كوب حليب
- ملح و فلفل

- يُمكن استخدام البطاطس أو البطاطا الحلوة عوضاً عن القرع (اليقطين).

الطريقة / للعجين

- يُوضع الدقيق والسكر والزبد وصفار البيض في العجان الكهربائي ويُعجن الخليط على سرعة متوسطة حتى تمتزج المكونات.
- يُضاف الحليب والماء تدريجياً إلى أن يُشكل العجين كتلة واحدة.
- يُلف العجين في بلاستيك ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك.

للحشو

- يُهرس القرع بالمهراس أو الشوكة في وعاء عميق، ويُضاف البيض والزبد ويُقلب جيداً حتى تندمج المكونات.
- يُضاف جبن الريكوتا والجبن الرومي (البارمازان) وجبن الموتزاريلا لخليط القرع.
- يُضاف الأرز المطهو والحليب، ويُتبل بالملح والفلفل ويُقلب جيداً حتى تتداخل المكونات.

لعمل الفطيرة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق حتى يُصبح دائرة قطرها حوالي 50 سنتيمتراً.
- يُلف العجين بخفة حول النشابة ليسهل رفعه، ثم يُفرد في قالب فرن (ارتفاعه حوالي 7 سنتيمترات)، بحيث يُلامس العجين القاع ويُغطي الجوانب ويتدلى المتبقي من العجين خارج القالب.
- يُملأ العجين بخليط الأرز والقرع ويُضغط على الحشو قليلاً ويُطبق العجين المتدلي خارج القالب على الحشو بحيث يُغطيه، وتُعمل بعض الثقوب بشوكة أعلى العجين.
- يُخبز في الفرن لمدة 50 دقيقة أو حتى تمام نضج العجين.
- تُترك الفطيرة لمدة 10 دقائق لتبرد ثم تُقلب في طبق التقديم وتُقطع وتُقدم مع الجمبري (الروبيان) بالبامية (راجع باب "رئيسي" قسم "بحريات").

fofoyoyo

اقتصادية | سهل وسريع | أطفال KIDS | عدد الأفراد ×4

بيتزا الكوسة

البيتزا من الوجبات المحببة للجميع، ولكن ماذا لو قدمنا طبقاً آخر غنياً بالعناصر الغذائية وله نفس فكرة البيتزا؟

المقادير

- 1/2 كيلو كوسة
- 1 كوب أرز مسلوق
- 2 بيض مخفوق
- 1 1/2 كوب جبن موتزاريلا مبشور
- 1 كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور
- 1 ملعقة صغيرة زبد

للتزيين

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل متوسط مُقطع مكعبات
- 1 كرفس مُقطع مكعبات
- 1 كوب فلفل ألوان مُقطع مكعبات
- 1 كوب مكعبات بطاطس مُقشرة ومسلوقة
- 1 جزر كبير مُقشر ومسلوق (مكعبات)
- 1/4 كوب جبن شيدر (أو موتزاريلا) مبشور
- ملح وفلفل

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُغسل الكوسة وتُجفف ثم تُبشر وتُصفى من الماء تماماً بالضغط عليها بالأيدي وتُوضع في وعاء عميق.
- يُضاف الأرز المطهو مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف البيض ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُضاف الجبن للخليط مع التقليب حتى تتجانس المكونات وتتداخل.
- يُفرد الخليط في صاج فرن مدهون بالزبد ويساوى السطح، بحيث يكون كطبقة رفيعة مثل عجين البيتزا.
- يُوضع في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والكرفس مع التقليب لمدة 3 دقائق.
- تُضاف باقي الخضروات، وتُتبل بالملح والفلفل وتُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُوضع خليط الخضروات فوق بيتزا الكوسة ويُرش بنصف كمية جبن الشيدر حتى يُغطيها.
- تُوضع بالفرن مرة أخرى لمدة 5 دقائق أو حتى يسيل الجبن ثم تُرش بباقي كمية الجبن وتُقدم ساخنة.

i
- يُمكن الاستعاضة عن الخضروات ووضع لحم مفروم مطهو ويُرش بالجبن ويُوضع بالفرن مرة أخرى حتى يسيل الجبن (كما في الصورة)
- يُمكن حفظ البيتزا بعد خبزها بالفريزر، وتُزين عند التقديم بالخضروات أو حسب الرغبة.
- يُمكن إضافة دقيق عوضاً عن الأرز.

fofoyoyo

سهل وسريع | نباتي | عدد الأفراد x 4

أرز بالزعفران

...يُقدم الأرز على المائدة الإيرانية، ويتفنن الإيرانيون في العديد من أطباق الأرز الشهية، وشاركني في تقديم هذا الطبق الشيف "حيدر شيرازي" من فندق "راديسون ساس" بدبي.

المقادير

2	كوب أرز باسمتي
6	كوب ماء
	ملح
	قليل من الزعفران
1/4	كوب ماء دافىء
1/2	كوب زبيب إيراني (زرشك)
2	ملعقة كبيرة ماء ورد (أو ماء زهر)
2	ملعقة كبيرة زيت (أو زبد)

الطريقة

- يُغسل الأرز ويُنقع في كمية من الماء بحيث تغطيه، ويُترك لمدة نصف ساعة ثم يُصفى.
- يُوضع الماء (6 أكواب) وملعقة كبيرة من الملح في إناء على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف الأرز ويُترك لمدة 8 دقائق ويُقلب بخفة من حين لآخر حتى ينضج.
- يُصفى الأرز من ماء السلق، ويُغسل بماء بارد ويُصفى مرة أخرى ويُترك جانباً.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في الماء الدافئ، ثم يُضاف ماء الورد والزبيب الإيراني (الزرشك) ويُترك لمدة 5 دقائق.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف الأرز وخليط الزبيب ويُتبل بالملح ويُقلب بخفة بشكل دائري حتى تتداخل المكونات ويتوزع لون الزعفران على الأرز.
- يُغطى ويُترك على نار هادئة لمدة 10 دقائق أو حتى يسخن ويُقدم.

i

- عند طهي الأرز الباسمتي يُراعى أن تكون كمية الماء أكثر من ضعفي كمية الأرز.
- الزبيب الإيراني أو الزرشك مُقارب لفاكهة عنب الديب المُجففة و يُراعى نقعه قبل الاستخدام.
- يضيف بعض الطهاة قليل من الخل أو عصير الليمون أثناء طهي الأرز ليجعل لونه أبيض ناصعاً.
- يُمكن إضافة قطع من اللحم البقري المسلوق للأرز أثناء طهيه ليكون وجبة كاملة.

fofoyoyo

اقتصادية | سهل وسريع | نباتي | عدد الأفراد x 4

أرز بالشبت والفول الأخضر

لا يخفى ما للفول الأخضر من قيمة غذائية كبيرة كغيره من البقول، ولكنه لا يظهر على مائدتنا كثيراً.

المقادير

- 1 كوب فول أخضر
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل متوسط مفروم
- 1 كوب شبت مفروم
- 2 كوب أرز باسمتي مسلوق
- 1 ملعقة صغيرة كركم
- ملح

الطريقة

- تُزال القشرة الخارجية للفول، ثم تُسلق حباته في ماء مغلي لمدة 7 دقائق وتُصفى وتشطف بالماء البارد وتُزال القشرة الرقيقة لحبة الفول.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل ويُقلب لمدة خمس دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الشبت والفول الأخضر المسلوق والأرز والكركم ويُتبل بالملح مع التقليب بخفة حتى تتجانس المكونات.
- تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة عشر دقائق .

i

- يتم التعامل مع الأرز الباسمتي عند طهيه مثل المكرونة،فيتم سلقه في الماء المغلي المملح ثم يُغسل بماء بارد و يُصفى.
- يُمكن إضافة منكهات أخرى للأرز الباسمتي ، فتُحمر التوابل الصحيحة (عود قرفة-قرنفل حب-فلفل أسود-حبهان(هيل)) في السمن الساخن حتى يتشرب السمن نكهة التوابل ثم يُضاف البصل المفروم ويُقلب حتى يُصبح ذهبي اللون ويُضاف الأرز الباسمتي المسلوق مع التقليب بخفة، ويُترك لمدة 5 دقائق حتى يتشرب النكهة.
- يُمكن إضافة منكهات للأرز الباسمتي المسلوق مثل المُستخدمة مع الأرز الإيطالي(الروزوتو) "راجع الوصفات بنفس الباب".

fofoyoyo

اقتصادية | سهل وسريع | عدد الأفراد x4

طاجن أرزْ بالقشطة (القشدة)

...يُسمى هذا الطاجن بـ "الأرز المعمر"، وأساسه الأرز المصري والغني بمادة بالنشا، بالإضافة إلى استخدام قشطة الحليب والتي تتكون على سطح الحليب بعد تسخينه تسخيناً هادئاً لمدة طويلة بدون غليان.

المقادير

2	كوب أرز مصري
2	ملعقة كبيرة زبد
1/4	كوب قشطة (قشدة) + 2 ملعقة كبيرة
	ملح و فلفل
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب
2 1/2	كوب حليب ساخن

الطريقة

- يُغسل الأرز بالماء البارد ويُصفى.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخلط الزبد والقشطة (1/4 كوب) في طاجن فخار (يُفضل الفخار المطلي) مع التقليب حتى يندمج الخليط ويُتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب.
- يُضاف الأرز مع التقليب الجيد ثم يُضاف الحليب.
- يُغطى الطاجن ويُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة، ثم يُرفع الغطاء ويُدهن سطح الأرز بملعقتين من القشطة ويُترك بالفرن لمدة 15 دقيقة أخرى حتى يحمر سطح الأرز.

i

- يُراعى نوع الطاجن المُستخدم، فلو كان من النوع غير المطلي بمادة عازلة فيجب استخدامه دائماً لنفس النوع من الطعام وذلك حتى لا تختلط الرائحة والمذاق.
- يُمكن دعك بصلة مفرومة بالملح والفلفل وإضافتها للطاجن مع التقليب قبل الطهي في الفرن.
- يُمكن استبدال الملح والفلفل بكوب من السكر وقليل من الفانيليا أو المستكة واتباع نفس الخطوات لعمل الطاجن كطبق حلو.
- إضافة القشطة قبل النضج بربع ساعة تُساعد على حماية سطح الأرز وعدم جفافه لأن إضافتها في المرحلة الأولى مع الحليب تجعلها تتغلغل داخل الأرز.

fofoyoyo

اقتصادية | سهل وسريع | أطفال | عدد الأفراد x 2

كشك

من الأطباق المُفضلة لدى ابنتي "سارة"، والذي تطلبه خصيصاً من عمتها عند زيارتنا لها.

المقادير

- 1/2 كوب أرز مصري
- 3 ملعقة كبيرة دقيق
- 1 كوب زبادي
- 4 كوب مرق دجاج
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة كبيرة زيت ذرة
- 1 بصل كبير مُقطع شرائح

i

- يُمكن عدم إضافة الأرز للكشك لتقليل السعرات الحرارية.
- يُمكن استخدام أرز أبيض مطهو وإضافته بعد خليط الزبادي.
- يُمكن وضع البصل المحمر في خليط الكشك أو جزء بالداخل والآخر فوقه.

الطريقة

- يُغسل الأرز جيداً ويُصفى.
- تُخلط ملعقتان من الدقيق مع الزبادي في وعاء، يُقلب جيداً حتى تتجانس المكونات ويُترك جانباً لمدة 10 دقائق.
- يُسخن المرق في إناء على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف الأرز للمرق، وعند البدء في الغليان تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج مع التقليب من حين لآخر.
- يُضاف خليط الزبادي للمرق مع التقليب جيداً حتى تتجانس المكونات، ويُتبل بالملح والفلفل مع الاستمرار في التقليب حتى يغلظ قوامه ثم يُرفع بعيداً عن النار ويُترك ليبرد قليلاً.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُرش شرائح البصل بالمتبقي من الدقيق مع التخلص من الزائد، ثم يُضاف إلى الزيت مع التقليب حتى يحمر قليلاً، ثم يُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- يُصب الكشك في أطباق التقديم (يُمكن وضعه بالفرن على الشواية حتى يحمر سطحه) ويُزين بالبصل المحمر ويُقدم دافئاً.

fofoyoyo

أرز إيطاليّ (روزوتو) متنوع

سهل وسريع
عدد الأفراد 6

...يشبه "الأوربوريو" - هو الأرز المُستخدم لعمل الروزوتو - الأرز الكوري أو المصري في الحجم، ولكنه يختلف في طريقة الطهي حيث أنه يحتاج أربعة أضعاف حجمه سائل ويحتاج إلى اهتمام أكثر من حيث التقليب المستمر.

المقادير / للروزوتو الأخضر

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 عود كُرات مُقطع حلقات رفيعة
- 5 أوراق سبانخ طازجة مُقطعة
- 4 أعواد اسبارجوس (هليون) مُقطعة
- 1 كوب أرز إيطالي
- 4 كوب مرق دجاج أو لحم
- ملح وفلفل
- 4 ملعقة كبيرة جبن رومي ((بارمازان) مبشور للتزيين)

الطريقة / للروزوتو الأخضر

- يُسخن الزيت في مقلاة سميكة على نار متوسطة، ويُضاف الكُرات والسبانخ والاسبارجوس (الهليون) مع التقليب لمدة 3 دقائق.
- يُضاف الأرز الإيطالي مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تتداخل المكونات، ثم يُضاف المرق تدريجياً مع التقليب المستمر وبعد الانتهاء من كمية المرق تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر وعدم تغطيته.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُضاف 2 ملعقة كبيرة من الجبن الرومي (البارمازان) مع التقليب لمدة دقيقتين.
- عند التقديم يُزين بالجبن الرومي (البارمازان) المبشور وبأعواد الاسبارجوس (الهليون) المسلوقة.

fofoyoyo

المقادير

للروزوتو بعش الغراب (الفطر)

- 4 ملعقة كبيرة زبد
- 2 فص ثوم حلقات
- 1 كوب حلقات عش غراب (فطر)
- 1 بصل مفروم ناعم
- 1 كوب أرز إيطالي
- 4 كوب مرق دجاج أو لحم
- ملح وفلفل
- 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة خشنة
- 2 ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
- 2 ملعقة كبيرة كريمة لباني للتزيين

الطريقة

للروزوتو بعش الغراب (الفطر)

- تُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزبد في مقلاة سميكة على نار متوسطة ثم يُضاف الثوم وعش الغراب والبصل مع التقليب لمدة 3 دقائق.
- يُضاف الأرز الإيطالي مع التقليب لمدة 5 دقائق أخرى، ثم يُضاف المرق تدريجياً مع التقليب المستمر وبعد الانتهاء من كمية المرق تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر ومراعاة عدم تغطيته.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل وجوزة الطيب والشطة، وتُضاف نصف كمية الجبن الرومي (البارمازان) مع التقليب لمدة دقيقتين.
- يُضاف بقية كمية الزبد والكريمة اللباني مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات ويُزين بالجبن الرومي المبشور عند التقديم.

المقادير

للروزوتو بالجمبري (الروبيان)

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كوب أرز إيطالي
- 1 بصل مفروم ناعم
- 1 طماطم مُقشرة مكعبات صغيرة
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران مُذاب
- في 2 ملعقة كبيرة من المرق
- 1/4 كيلو جمبري بدون قشر ومُنظف
- 4 كوب مرق دجاج أو لحم
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
- 2 ملعقة كبيرة جبن رومي
- (بارمازان) شرائح للتزيين
- 1/2 ملعقة صغيرة بشر ليمون

الطريقة

للروزوتو بالجمبري (الروبيان)

- يُسخن الزيت في مقلاة سميكة على نار متوسطة، ويُضاف الأرز الإيطالي مع التقليب لمدة 5 دقائق، ثم يُضاف البصل والطماطم والزعفران والجمبري (الروبيان) مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف المرق تدريجياً مع التقليب المستمر، وبعد الانتهاء من كمية المرق تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر وعدم تغطيته.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل، ويُضاف الجبن الرومي (البارمازان) مع التقليب لمدة دقيقتين.
- عند التقديم يُزين بشرائح الجبن وببشر الليمون.

i

- يُمكن طهي الأرز الإيطالي إلى نصف النضج وحفظه بالثلاجة (البراد) لحين طهيه تماماً لتوفير مدة الطهي.

fofoyoyo

fofoyoyo

اقتصادية | أطفال | عدد الأفراد x8

قالب مكرونة مع صلصة عش الغراب

يمكن استخدام أي نوع من المكرونة، ولكن لو وُجد النوع الموجود بالصورة فسيكون قالباً مُميزاً.

المقادير / لقالب المكرونة

- 1/2 كيلو مكرونة (ومجوفة من الداخل)
- 2 ملعقة كبيرة زيت ذرة
- 2 كوب صلصة بشاميل (راجع الوصفة بباب "رئيسي")
- 1/2 كوب حليب (أو كريمة)
- 3 كوب جبن موتزاريلا مبشور
- ملح وفلفل

لصلصة عش الغراب

- ملعقة كبيرة زيت ذرة
- 3 فص حبهان (هيل) صحيح (الجزء الداخلي فقط)
- 1 ملعقة صغيرة كمون صحيح
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود مجروش
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل حار مفروم (اختياري)
- 1 بصل متوسط مفروم ناعم
- 2 فص ثوم مفروم ناعم
- 1 فلفل أخضر مُقطع قطعاً صغيرة
- 1 ملعقة كبيرة بهارات مطحونة مشكلة *
- 1/2 كيلو عش غراب (فطر) صغير
- 4 ملعقة كبيرة دقيق
- ملح
- 2 طماطم مُقشرة قطع صغيرة مع العصير
- بقدونس للتزيين

* البهارات المُشكلة هي خلطة من (فلفل أسود مطحون-شطة خشنة-كمون مطحون-كزبرة مطحونة-قرفة مطحونة-قرنفل مطحون-حبهان(هيل) مطحون-زنجبيل مطحون-كركم مطحون).

- يُمكن استبدال صلصة البشاميل بالكريمة مع زيادة كمية الجبن المُستخدمة.
- يمكن أن تُقدم صلصة عش الغراب (الفطر) مع أطباق أخرى.

الطريقة / لقالب المكرونة

- تُسلق المكرونة في كمية كبيرة من الماء المغلي المُضاف إليه قليل من الملح مع التقليب مرة أو مرتين على الأقل خلال البضع دقائق الأولى، ثم تُرفع جانباً وتُصفى وتُوضع في وعاء عميق مع إضافة قليل من الزيت.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُضاف صلصة البشاميل والحليب ونصف كمية جبن الموتزاريلا المبشور للمكرونة وتُقلب جيداً حتى تتجانس المكونات وتتداخل وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُدهن قالب فرن دائري ارتفاعه لا يقل عن 7 سنتيمترات وقطره حوالي 20 سنتيمتراً بقليل من الزيت.
- يُوضع الخليط في القالب مع الضغط الخفيف ثم يُرش السطح بباقي كمية الجبن حتى تُغطيه تماماً، يُغطى القالب بورق زبد حتى لا يجف ويُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة.
- يُرفع ورق الزبد ويُعاد القالب مرة أخرى إلى الفرن ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى يحمر السطح ثم يُترك ليبرد قليلاً قبل التقطيع.

لصلصة عش الغراب

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف الحبهان والكمون والفلفل الأسود والفلفل الحار ويُقلب لمدة دقيقتين حتى يُنكه الزيت.
- يُضاف البصل والثوم والفلفل الأخضر للخليط مع التقليب لمدة 3 دقائق ثم تُضاف البهارات وعش الغراب ويُترك حوالي 5 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- يُضاف الدقيق مع التقليب حتى يتجانس مع عش الغراب، ثم يُضاف عصير الطماطم للخليط ويُتبل بالملح ويُترك حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق حتى تمام النضج.
- تُقطع شريحة من قالب المكرونة وتُقدم مع صلصة عش الغراب (الفطر).

fofoyoyo

برياني خضروات

مناسبات - اقتصادية - نباتي - عدد الأفراد x5

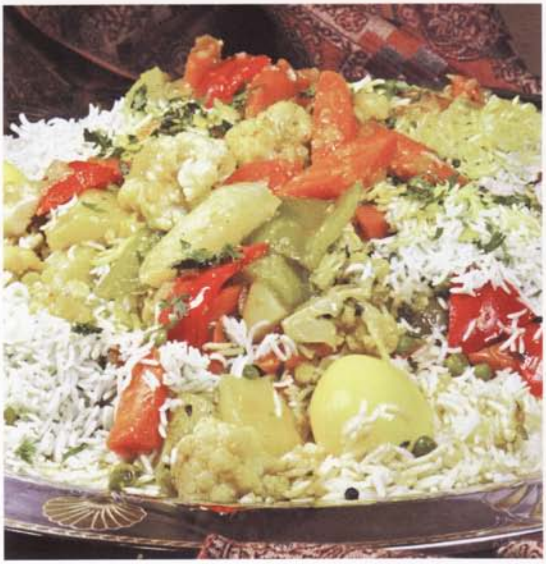
...هناك أنواع مختلفة من البرياني، منها الخليجي والهندي والباكستاني، وتستخدم كل منطقة التوابل الخاصة بها وهي التي تُعطي النكهة المُميزة.

المقادير

6	فص ثوم مفروم ناعم
3	ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
3	ملعقة كبيرة زيت
1	بصل متوسط مفروم
1	ملعقة كبيرة توابل مطحونة *
1	قرنبيط (زهرة)
3	جزر مُقشر ومُقطع قطعاً كبيرة
1	فلفل أحمر وأخضر (قطع كبيرة)
4	بطاطس مُقشرة مُكعبات كبيرة
	ملح وفلفل
2	كوب بسلة (بازلاء) مسلوقة
2	كوب مرق خضروات (أو دجاج)
2	ملعقة كبيرة سمن
3	كوب أرز باسمتي مسلوق
1/2	ملعقة صغيرة زعفران
1/4	كوب ماء دافئ
2	ملعقة كبيرة ماء ورد
5	بيض مسلوق
2	ملعقة كبيرة أوراق بقدونس وكزبرة مفرومة للتزيين

الطريقة

- يُفرم الثوم مع الزنجبيل جيداً حتى يُصبح كالمعجون، وتُترك نصف الكمية جانباً.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف نصف خليط الثوم مع التقليب الجيد حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف التوابل المطحونة، ثم البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف الخضروات ماعدا البسلة مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات، وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُضاف المرق، ويُقلب الخليط حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة حتى ينضج قليلاً، ثم تُضاف البسلة (البازلاء) والفلفل الحار ويُترك لمدة 5 دقائق أخرى.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن قاع وعاء فرن (أو طاجن) حراري عميق بالسمن، ويُضاف خليط الثوم مع الزنجبيل ويُوزع على القاع، ثم يُوضع ثلث كمية الأرز كطبقة أولى وبعدها نصف كمية الخضروات، ثم طبقة أخرى من الأرز (الثلث الثاني) بعدها طبقة من الخضروات، وأخيراً طبقة من الأرز.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في الماء الدافئ ويُضاف ماء الورد ويُضاف الخليط على الأرز ثم يُغطى بإحكام بورق زبد.
- يُوضع الوعاء في الفرن لمدة 20 دقيقة، ثم يُترك ليبرد قليلاً ويُقلب في طبق التقديم، ويُزين بالبيض المسلوق وأوراق البقدونس والكزبرة.



* التوابل المطحونة هي (كركم- حبهان (هيل)- فلفل أسود- كمون- كزبرة)
- لطهي الأرز الباسمتي راجع وصفة "أرز بالزعفران" بنفس الباب، ويُفضل أن تُضاف توابل صحيحة (تُوضع في شاش) لماء السلق حتى تُعطيه نكهة خاصة، والتوابل الصحيحة هي (عيدان قرفة- فلفل أسود حب- كزبرة- كمون- حبهان (هيل)- قرنفل صحيح)، وفي هذه الحالة يُراعى عدم شطف الأرز.
- لإعطاء البيض اللون الأصفر يُنقع في الماء المُذاب فيه الكركم لمدة يوم في الثلاجة (البراد) بعد سلقه، أما لإعطائه اللون الأخضر فتُفرم السبانخ المسلوقة مع كمية كبيرة من أوراق البقدونس ويُنقع البيض المسلوق في ماء مُضاف إليه معجون السبانخ بعد تصفيته، كما يُمكن استخدام نفس الماء في سلق الأرز لإعطائه اللون الأخضر.

fofoyoyo

انشلادا (تورتيا)

"التورتيا" هي رقائق خبز مكسيكي، وتتغير مسمياتها تبعاً للطريقة المُقدمة بها، ففي حالة تقطيعها وتحميرها فهي "ناتشو شيبس" وفي حالة حشوها بالدجاج والجبن فـ "كاساديا"، و"تاكو" إن كانت مطوية.

المقادير / للعجين

- 2 كوب دقيق
- 3/4 كوب ماء مغلي
- 2 ملعقة كبيرة زيت

للحشو

راجع وصفة ("لحم مفروم بخلطة التشيلي المكسيكية") بباب "رئيسي" قسم اللحوم

- 1 كوب صلصة مارينارا (راجع باب "رئيسي")
- 1 كوب جبن شيدر مبشور

الطريقة

- يُخلط الدقيق مع الماء المغلي والزيت في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة ويُعجن جيداً حتى نحصل على عجين أملس متجانس.
- يُقسم العجين إلى عشرة أقسام متساوية وتُشكل على هيئة كُرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز).
- تُفرد الكُرات على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لدوائر قطرها حوالي 15 سنتيمتراً.
- في أثناء عمل الشطائر يُغطى ما تم فرده بمنشفة مطبخ (فوطة) حتى لا يجف.
- تُسخن مقلاة مدهونة بقليل من الزيت على نار متوسطة، تُطهى الشطائر لمدة 3 دقائق لكل جانب مع الضغط الخفيف عليها بمنشفة مطبخ أثناء الطهي ثم تُرفع جانباً.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُوضع شريحة من رقائق التورتيا على سطح أملس، ثم يُوضع جزء من حشو اللحم المفروم ويُرش بقليل من الجبن الشيدر المبشور في المنتصف ويُلف مثل الاسطوانة، وتُكرر الخطوات حتى الانتهاء من كل كمية التورتيا.
- تُرص التورتيا المحشوة في صينية وتُوضع فوقها صلصة المارينارا وتُرش بالجبن الشيدر المبشور.
- تُوضع في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى يسيل الجبن.

- يُمكن حفظ رقائق التورتيا بوضع ورق زبد بين الطبقات ولفها بإحكام وحفظها بالفريزر لبضع أسابيع لحين استخدامها.
- يُمكن تقطيع رقائق التورتيا بعد طهيها إلى شرائح طولية وتُقلى في الزيت الساخن وتُقدم مع سلطة أو تُرش بالسكر البودرة والقرفة المطحونة (كما في الصورة).
- يُمكن استخدام الدقيق نصفه أسمر والنصف الآخر من الدقيق العادي.

fofoyoyo

اقتصادية | سهل وسريع | نباتي | عدد الأفراد x4

بطاطس مع زيتون وبندق

...ليست إضافة البندق والزيتون بغرض الزينة فقط أو التلوين، ولكن لمذاق أكثر تميزاً.

المقادير

5	بطاطس كبيرة
4	طماطم حجم كبير
1	بصل كبير مُقطع شرائح
1	ملعقة صغيرة سكر
1	ملعقة صغيرة زعتر جاف
2	فص ثوم مفروم ناعم
1	كوب زيتون أسود
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	ملح و فلفل
4	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1/4	كوب بندق مجروش للتزيين
1/4	كوب زيتون أسود

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُغسل البطاطس وتُجفف وتُقطع إلى مكعبات كبيرة .
- يُوضع إناء به ماء على نار متوسطة وعندما يبدأ بالغليان تُوضع الطماطم لمدة عشر ثوان ثم تُرفع وتُبرد تحت ماء بارد وتُقشر.
- تُقطع نصف كمية الطماطم إلى مكعبات صغيرة مع التخلص من البذر وتُعصر باقي الكمية في الخلاط.
- تُخلط كل المكونات ونصف كمية البقدونس (ماعدا عصير الطماطم والبندق والزيتون) مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات وتتجانس.
- يُصب عصير الطماطم في صينية فرن ويُوضع عليها خليط البطاطس.
- تُوضع الصينية في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- عند التقديم تُزين بالبندق المجروش والزيتون الأسود وبقية كمية البقدونس المفروم.

i

- يُمكن إضافة أي نوع آخر من المكسرات لرفع القيمة الغذائية كما يُمكن إضافة أي نوع من البروتين الحيواني كالدجاج أو اللحم مع مراعاة مدة الطهي.

fofoyoyo

مناسبات اقتصادية أطفال نباتي عدد الأفراد x4

بطاطس بالأعشاب

البطاطس المحمرة من أكثر الأطباق المُقدمة بالمطاعم، وطهيها بالفرن سيأخذ وقتاً أطول ولكن ستكون أقل في السُعرات عن تلك المقلية بالزيت.

المقادير

- 1 كيلو بطاطس حجم كبير
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 3 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1 ملعقة كبيرة زعتر مطحون
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو مطحون (بابريكا)
- 1 ملعقة كبيرة ثوم مطحون
- ملح وفلفل

الطريقة

- تُغسل البطاطس وتُقشر وتُقطع إلى أصابع بسُمك حوالي 1 1/2 سنتيمتر.
- تُنقع البطاطس في ماء مملح لمدة 10 دقائق ثم تُرفع وتُجفف جيداً.
- يُخلط الزيت مع البقدونس في وعاء عميق، ويُضاف الزعتر والبابريكا والثوم ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب جيداً.
- تُوضع أصابع البطاطس في الخليط السابق وتُغطى وتُترك في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل.
- يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- تُوزع أصابع البطاطس في صاج فرن مع مراعاة عدم التصاقها أو وضعها فوق بعض.
- تُوضع في الفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تنضج وتحمر.
- تُقدم ساخنة مع صلصة الكاتشب (راجع وصفة "دجاج باربيكيو" بباب "رئيسي") وخليط من صلصة المايونيز ومعجون المسترد (الخردل).

i

- للحصول على بطاطس محمرة مُقرمشة، تقطع إلى أصابع وتُترك في ماء مع قليل من الخل لمدة عشر دقائق، وتُجفف وتُقلى في الزيت الساخن لمدة خمس دقائق، ثم تُرفع وتُترك لتبرد وتُحفظ في الفريزر، تُحمر في زيت ساخن حرارته 170 درجة حتى تُصبح ذهبية اللون.
- يُمكن تتبيل البطاطس بقشرها بخليط من زيت الزيتون وثوم مفروم وصلصة الطماطم (معجون) مع فلفل أحمر مفروم ناعم وأعشاب مفرومة (بقدونس - أكليل الجبل (روزماري) - زعتر جاف) وطهيها بنفس الطريقة (كما في الصورة).

fofoyoyo

اقتصادية | سهل وسريع | نباتي | عدد الأفراد x 4

بطاطس وسبانخ

...تُعتبر البطاطس من النشويات المُستخدمة كثيراً والمحببة، فماذا لو أضفنا إليها ما يزيد من قيمتها الغذائية؟

المقادير

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل مفروم
2	فص ثوم مفروم
1	ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
1	كيلو بطاطس صغيرة مسلوقة
1/2	كوب طماطم مُقشرة مكعبات صغيرة
2	ملعقة كبيرة فلفل أخضر مكعبات صغيرة
	ملح و فلفل
1/4	كوب مرق خضار (أو مرق الدجاج)
2	ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
2	كوب سبانخ مُقطعة

الطريقة

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم والزنجبيل مع تقليب الخليط لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف البطاطس لخليط البصل وتُقلب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف قطع الطماطم والفلفل الأخضر ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُضاف المرق لخليط البطاطس ويُترك حتى يبدأ في الغليان .
- تُخفف الحرارة وتُضاف الكزبرة الخضراء والسبانخ لخليط البطاطس مع مراعاة أن تُضاف قبل التقديم مباشرة حتى لا تفقد لونها الأخضر.

i

- يُمكن استخدام درنيات أخرى مع هذا الطبق كالجزر والقرع (اليقطين) والبطاطا الحلوة مع مُراعاة تقطيعها بنفس الحجم.

fofoyoyo

عيش أبو لحم

من الأطباق المعروفة في بعض المناطق بالسعودية، ويمكن استخدام الخضروات مع الجبن عوضاً عن اللحم المفروم.

المقادير

1 1/2	ملعقة صغيرة خميرة
1 1/2	كوب ماء دافئ
1/2	ملعقة صغيرة سكر
4	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة صغيرة حبه البركة (الحبة السوداء)
1	ملعقة صغيرة ينسون صحيح
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة شمر صحيح
1/4	كوب زيت زيتون

للتغطية

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل مفروم ناعم
1/2	كيلو لحم (بقري أو ضأن) مفروم
	ملح وفلفل
1/2	كوب كرات (أو بصل أخضر) قطعاً صغيرة
2	ملعقة كبيرة طحينة
1	ملعقة كبيرة خل أحمر
1	بيض مخفوق
1	ملعقة كبيرة سمسم

الطريقة

- تذاب الخميرة في نصف كوب من الماء الدافئ مع السكر وتترك 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يخلط الدقيق مع باقي المكونات ماعدا الزيت وبقية كمية الماء في عجان كهربائي على سرعة بطيئة.
- يضاف خليط الخميرة وبقية كمية الماء تدريجياً مع العجن على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق حتى يصبح عجيناً متجانساً ثم يكور ويوضع في وعاء عميق ويترك لمدة 35 دقيقة حتى يختمر.
- يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح ذهبياً.
- يضاف اللحم المفروم مع التقليب ويترك لمدة 15 دقيقة حتى تمام النضج ثم يترك ليبرد مع التقليب من حين لآخر.
- يفرد العجين في صينية فرن مستطيلة مدهونة بقليل من الزيت ويترك لمدة 35 دقيقة أخرى ليختمر.
- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يوضع اللحم المفروم في وعاء ثم يضاف الكرات والطحينة والخل مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات ويتبل بالملح والفلفل.
- يضاف خليط اللحم فوق العجين بحيث يغطيه تماماً، ثم يضاف البيض المخفوق ويرش بالسمسم.
- يخبز في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم يترك ليبرد قبل التقطيع.
- يقدم دافئ مع صلصة الطحينة (راجع الوصفة "جمبري "روبيان" مع صلصة الطحينة" بباب "بداية").

i
- يمكن إتباع الطريقة لعمل العجين فقط وطهيها بدون إضافة اللحم والبيض وتستخدم كخبز.
- في حالة التصاق العجين باليد بعد العجن يمكن إضافة قليل من الدقيق.

fofoyoyo

كانيلوني

اقتصادية — أطفال — عدد الأفراد ×4

..."الكانيلوني" أو "مانيكاتي" عبارة عن أصابع مجففة مجوفة من عجين المكرونة، يُمكن صنعها بالمنزل، وفي هذه الحالة تُستخدم بدون سلق.

المقادير / للكانيلوني

1 3/4	كوب دقيق
2	بيض
1 1/2	ملعقة كبيرة ماء
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	ذرة ملح

للحشو

	بيض
1	كوب جبن ريكوتا أو (جبن قريش بدون ملح)
1	ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم
1	ملعقة كبيرة ريحان طازج مفروم
	ملح و فلفل
1	كوب صلصة مارينارا (راجع باب "رئيسي")
1/4	كوب جبن رومى (بارمازان) مبشور

الطريقة / للكانيلوني

- تُوضع جميع المحتويات في عجان كهربائي وتُخفق جيداً للحصول على عجين متماسك أما في حالة صنعها يدوياً فيُوضع الدقيق على سطح أملس ونقوم بعمل حفرة في وسطه ثم يُخفق البيض ويضاف إليه الماء والزيت ويُصب بداخل الحفرة.
- يتم مزج قليل من الدقيق بالسائل الموجود باستعمال الشوكة وتكرر الحركة دائرياً حتى يتم خلط كل الدقيق بالسائل ويتكون عجين المكرونة.
- في كلتا الحالتين عند عمل العجين بالماكينة أو يدوياً فيجب فرد العجين عدة مرات ليصبح رفيعاً جداً قبل تشكيله. وإذا أردنا استخدام النشابة فيجب الضغط عليها ليصبح رقيقاً جداً وأقل من ربع سنتيمتر في السُمك وتُقسم إلى مستطيلات بعرض 7 سنتيمترات.

للحشو

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخفق البيض في وعاء عميق ويُضاف جبن الريكوتا والزعتر والريحان ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب حتى تتجانس المكونات.
- يُوضع الحشو في كيس حلواني لسهولة التحكم فيه (يُمكن استخدام كيس بلاستيك ثم يُوضع الحشو ويُقص طرفه بالمقص)، ويُوضع كمية منه على أحد أطراف شرائح الكانيلوني وتُلف عليها مثل الأسطوانة.
- تُرص وحدات الكانيلوني في صينية فرن مدهونة بقليل من الزيت على أن تكون الأطراف ملامسة للصينية ومراعاة عدم وضع طبقات بعضها فوق بعض.
- تُوضع صلصة المارينارا على الكانيلوني بحيث تغطيه وتُرش بالجبن الرومي (البارمازان) المبشور.
- يُوضع في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج ويُقدم.

i

- لا يجب إضافة زيت إلى ماء سلق المكرونة لأن هذا سيعطيها غشاء خارجيا يمنع من تشبع المكرونة بالنكهة المضافة سواء صلصة أو توابل.
- يُمكن استخدام السبانخ المسلوقة في الحشو لرفع القيمة الغذائية.
- يُمكن إستخدام الحشو لأنواع أخرى من المكرونة مثل مكرونة القواقع (كما في الصورة).

fofoyoyo

سوفليه الحمص

يشبه الحمص الفول إلى حد كبير من حيث غناه بالبروتين، ويُمكن استخدامه مهروساً كسلطة أو مطهواً بالصلصة أو بالمعجنات عند طحنه كدقيق.

المقادير / للحمص

1	كوب حمص مسلوق
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط مفروم ناعم
2	فص ثوم مفروم ناعم
2	بيض (مفصول)
1	ملعقة كبيرة دقيق
	ملح و فلفل
1	ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو مطحون (بابريكا)
1/2	ملعقة صغيرة شطة ناعمة
1/2	ملعقة صغيرة سكر
	زيت للقلي

لصلصة الفلفل

3	فلفل أحمر
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة خل أبيض
	ملح وفلفل
3	ملعقة كبيرة كريمة لباني
	أوراق بقدونس للتزيين

الطريقة / للحمص

- يُوضع الحمص المسلوق في الخلاط الكهربائي ويُهرس تماماً مع إضافة قليل من الماء ليُصبح ناعماً.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم ويُقلب حتى يذبل ثم يُترك جانباً ليبرد.
- يُخفق صفار البيض، ويُضاف الدقيق والحمص المهروس ويُتبل الخليط بالملح والفلفل وباقي التوابل مع السكر.
- يُضاف خليط البصل لخليط الحمص ويُقلب جيداً.
- يُخفق بياض البيض بواسطة مضرب كهربائي حتى يُصبح صلباً.
- يُضاف بياض البيض تدريجياً لخليط الحمص مع التقليب بخفة حتى يُصبح عجيناً متوسط القوام، لا سائلاً ولا غليظاً.
- يُشكل الخليط بواسطة ملعقة على شكل أصابع (أو كور)، ثم تُحمر في الزيت الغزير الساخن حتى تحمر من جميع الجوانب.
- تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

لصلصة الفلفل

- يُوضع الفلفل على النار مباشرة حتى تُشوى القشرة الخارجية، ثم يُوضع في كيس من البلاستيك ويُحكم إغلاقه ويُترك لبضع دقائق، ثم يُقشر ويُقطع إلى نصفين مع التخلص من البذر والقشر.
- يُوضع الفلفل مع الزيت والخل في الخلاط الكهربائي ويُخفق على سرعة متوسطة.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل وتُضاف الكريمة ويُخفق مرة أخرى.
- توضع الصلصة في طبق التقديم وتُرص فوقها قطع سوفليه الحمص وتُزين بأوراق البقدونس.

fofoyoyo

غني بالألياف | اقتصادية | نباتي | عدد الأفراد ×2

حراق أصبعه

...من الأكلات الشامية الشهيرة، ويُمكن تقديمها مع رقائق الخبز.

المقادير

1 كوب دقيق
1 كوب ماء
زيت للتحمير
1 بصل كبير مُقطع شرائح
1 كوب عدس بجبة (بني)
4 كوب ماء
2 ملعقة كبيرة دبس رمان
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
4 فص ثوم مفروم ناعم
2/1 كوب كزبرة خضراء مفرومة
ملح و فلفل

- يُراعى إضافة العجين للسائل أثناء الغليان للتأكد من طهيه ووجود كمية سائل كافية.

الطريقة

- يُخلط الدقيق والماء ويُعجن جيداً لمدة 15 دقيقة باليد أو 10 دقائق بواسطة العجان الكهربائي حتى يُصبح عجين أملس ناعم.
- يُفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حتى يُصبح رقيقاً، ويُقطع إلى شرائط سُمكها نصف سنتيمتر ثم إلى مربعات أو شبه معين بطول 2 سنتيمتر.
- تُحمر نصف كمية قطع العجين في الزيت الساخن، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُقلى البصل في نفس الزيت، ويُقلب حتى يُحمر ويُرفع على منشفة ورقية.
- يُغسل العدس ويُصفى ويُسلق بالماء في إناء على نار متوسطة، ويُتبل بالملح والفلفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان مع التخلص من الريم (الزبد) كلما ظهر.
- تُخفف الحرارة، ويُضاف دبس الرمان ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة أو حتى يُنضج (على أن تُضاف الكمية المتبقية من قطع العجين إلى العدس بعد نصف الوقت).
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف الثوم مع التقليب حتى يحمر ثم تُضاف الكزبرة ويُقلب خليط الكزبرة لمدة دقيقتين ويُرفع بعيداً عن الحرارة.
- عند التقديم يُزين حراق إصبعه بالخبز والبصل المحمر ويُرش بخليط الكزبرة.

fofoyoyo

سهل وسريع - نباتي - قليل السعرات - عدد الأفراد ×4

حمص ببهارات المصالا

من الأطباق المشهورة بالهند ويسمى (تشولي)، وتُستخدم تتبيلة "الجرام مصالا" المشهورة بالمطبخ الهندي والتي تختلف من منطقة لأخرى.

المقادير / للجرام مصالا

1/2	ملعقة صغيرة حبهان حب
1/2	ملعقة صغيرة كمون صحيح
1/2	ملعقة صغيرة كزبرة صحيح
1/2	ملعقة صغيرة فلفل أسود حب
1/2	ملعقة صغيرة قرنفل صحيح
3	عود قرفة
1/8	ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)

المقادير / للحمص

1	بصل متوسط
3	فص ثوم
1	ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
2	ملعقة كبيرة سمن (Ghee)
1/2	كوب ماء
4	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
	ملح و فلفل
1/2	ملعقة صغيرة بهارات الجرام مصالا
2	كوب حمص مسلوق (أو مُعلباً)
	أوراق كزبرة خضراء للتزيين

الطريقة

- تُسخن مقلاة على نار هادئة وتُحمص التوابل فيها ماعدا جوزة الطيب.
- تُطحن التوابل في المطحنة وتُضاف جوزة الطيب وتُحفظ التوابل جانباً.
- يُطحن البصل والثوم والزنجبيل في خلاط كهربائي مع 2 ملعقة كبيرة من الماء حتى يُصبح كالمعجون.
- يُسخن السمن في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف معجون البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً.
- تُخفف الصلصة مع المتبقي من الماء، وتُضاف لمعجون البصل ويُتبل بالملح والفلفل وتُضاف البهارات ويُقلب لمدة 5 دقائق أخرى.
- يُصفى الحمص من السائل ويُشطف جيداً بالماء الدافئ (إذا كان معلباً).
- يُضاف الحمص إلى خليط الطماطم ويُقلب ويُترك حتى يبدأ بالغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 30 دقيقة (يمكن إضافة قليل من الماء إذا لزم الأمر).
- عند التقديم يُزين بالكزبرة الخضراء.

i

- أفضل الطرق وأسهلها للحصول على أجود مذاق للتوابل الصحيحة هو تسخينها قليلاً قبل الاستعمال، إما عن طريق حرارة مباشرة فوق النار أو بالفرن أو بإضافتها إلى زيت ساخن، ثم تُطحن، ويكون هذا أفضل بكثير من استخدام المطحون مسبقاً.
- التوابل الصحيحة يُمكن حفظها لمدة تطول أربع مرات عن حفظ المطحون منها.

fofoyoyo

رئيسي

fofoyoyo

عرق بقري بحشو اللحم 134
لحم روستو 135
ريش ضأن بحشو المشمش 136
ريش بقري مع قوالب الخضار 138
لحم بقري مع خبز الرولز 140
الأوزي 142
ريش ضأن بخلطة الزبادي 143
فطيرة اللحم بالخضار 144
لحم بتلو مع البسطرمة 146
لحم مفروم محشو جبن 147
كُرات الباذنجان بالكفتة 148
لحم مفروم بخلطة التشيلي 150
كفتة بالبطاطس والطحينة 151
الثريد 152
الكبسة 154
دولما بالبرغل 155
المنسف 156
موزات ضأن بالبرغل 158
برياني بلحم الضأن 160
فتة بصلصة الطماطم 162
مشاوي مشكلة 164
لحم مع سبانخ 165
خروف بالبهارات مع أرز 166
ريش ضأن بالبطاطس 168
رقبة خروف محشية 169
فخذ ضأن بالمغربية 170
فخذ ضأن بالأعشاب 172
طاجن الموزات مع السفرجل 173
الصلصات 174

دجاج "براري" مع صلصة البصل 178
ديك رومي (حبش) بتوابل الكبسة 180
أفخاذ دجاج بالباف باستري 182
بط محشو سجق 184
دجاج ملفوف مع خضروات 186
أرجل دجاج بالبصل وعش الغراب 187
صدر ديك رومي (حبش) محشو 188
مسخن الدجاج 189
بسطيلة الحمام 190
دجاج مع أرز بالزبادي 192
شاورما الدجاج 193
طاجن دجاج مع الفاصوليا 194
دجاج مع كرات الخبز و الجبن 195
طاجن دجاج مع عش الغراب 196
حمام محشو بالأرز 198
صدور دجاج بالبروكلى 199
دجاج مشوي 200
قالب الدجاج بالأرز 201
دجاج محشو ورق عنب 202
بط مع سجق وريش ضأن 204
نعام ملفوف محشو 205
دجاج روستو مع الثوم 206
سمان بصلصة حلوة 208
صدور سمان بالصلصة 209

قالب سردين مع مكرونة 210
سمك مشوي 212
بايللا 213
مسقعة بحريات 214
جمبري على الطريقة الصينية 216
سمك مع صلصة الصيادية 217
سمك مقلي 218
سمك وبطاطس بالفرن 220
مقلوبة السمك 221
حبار (سبيط) محشي 222
كفتة سمك مع خضار 224
ورقة السمك بالفرن 225
سلطان إبراهيم مع صلصة الفلفل 226
سمك مع صلصة جوز الهند 227
طاجن سمك 228
سالمون ملفوف بالبطاطس 230
كاسارول تونة ومكرونة 231
فطيرة السالمون 232
أستاكوزا ثير مدور 234
سمكة حارة 236
جمبري (روبيان) مع بامية 237
سمك مع كوسة وليمون 238
أرز وجمبري (روبيان) مموش 239

fofoyoyo

مناسبات | قليل السعرات | عدد الأفراد x 6

عرق بقري بحشو اللحم المفروم

...عند طهي أي نوع من اللحم في الفرن يُفضل وضع خضروات بنفس الإناء أثناء الطهي، وتُقدم كطبق جانبي أو كصلصة بعد هرسها مع قليل من السائل.

المقادير

1	عرق لحم بقري (1/2 1 كيلو)
	ملح وفلفل
2	ملعقة صغيرة توابل مطحونة *
1	كيلو لحم مفروم
2	بصل كبير مفروم ناعم
5	بيض مسلوق مقشر
3	ملعقة كبيرة زيت
6	بصل متوسط مُقطع أربع
4	طماطم مُقطعة أربع
1	كوب مرق دجاج (أو ماء)
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1/2	ملعقة صغيرة زعتر جاف

* التوابل المطحونة هي (قرفة- قرنفل- حبهان(هيل)- جوزة الطيب).
- يمكن إضافة خضروات مسلوقة ومكسرات للحشو لرفع القيمة الغذائية.

الطريقة

- يُفرد عرق اللحم عن طريق شقه طولياً بطرف سكين حادة بسُمك نصف سنتيمتر حتى تُصبح قطعة كبيرة مفرودة.
- يُتبل العرق بالملح والفلفل ونصف كمية التوابل.
- يُخلط اللحم المفروم مع البصل في وعاء، ويُتبل بباقي التوابل مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد اللحم المفروم بكامل العرق ماعدا الأطراف، وتُرص وحدات البيض المسلوق على هيئة صف طولي، ثم يُلف اللحم حول البيض.
- يُربط العرق بخيط سميك يتحمل الحرارة بحيث نحافظ على شكله الإسطواني.
- يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، ثم يُحمر اللحم لمدة دقيقتين لكل جهة.
- يُوضع اللحم في صينية فرن، ويُضاف المرق والبصل والطماطم ويُتبل بالملح والفلفل.
- تُوضع الصينية في الفرن لمدة ساعة ونصف أو حتى تمام النضج مع تغطيتها بورق ألمونيوم نصف المدة.
- يُرفع اللحم بعد النضج ويُترك جانباً ليبرد، ويُزال الخيط.
- يُضاف الزعتر ونصف كمية البقدونس على خليط البصل والطماطم مع التقليب.
- يُقطع اللحم حلقات سميكة ويُقدم مع البطاطس المحمرة والخضار ويُزين ببقية البقدونس المفروم.

fofoyoyo

لحم روستو

يسمى أيضاً بـ "الروزبيف"، وذلك لأن اللون الداخلي للحم يكون وردياً بعد نضجه، أو أحياناً "روست بيف" نسبة لطهيه في الفرن "روستو".

المقادير

- 1 عرق لحم (حوالي 1 1/2 كيلو)
- 2 ملعقة كبيرة خردل معجون
- 1 ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم
- 1 ملعقة كبيرة اكليل الجبل (روزماري) مفروم
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل
- 1 كوب ماء
- 2 بصل متوسط مُقطع قطعاً كبيرة
- 2 عرق كرفس قطع كبيرة
- 2 كُرات مُقطع قطعاً كبيرة
- 2 جزر كبير مُقطع حلقات كبيرة
- 7 فص ثوم

الطريقة

- تُربط قطعة اللحم بخيط سميك يتحمل الحرارة (خيط لحام) على هيئة شبكة حول اللحم.
- يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- يُخلط الخردل مع الزعتر وإكليل الجبل والبقدونس والزيت ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب جيداً حتى تتداخل المكونات.
- يُغطى اللحم بالخليط مع الدعك الخفيف.
- يُصب الماء في صينية فرن ويُضاف البصل والكرفس والكرات والجزر والثوم بحيث يغطي قاع الصينية.
- يُوضع اللحم فوق الخضروات.
- تُوضع الصينية في الفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام النضج (حسب حجم اللحم).
- يُرفع اللحم من الصينية ويُترك جانباً ليبرد قبل تقطيعه إلى شرائح رفيعة مع التخلص من الخيط.
- يُقدم إما ساخناً أو بارداً مع الخضروات المشوية وصلصة الخردل (مسترد) مع العسل (راجع الوصفة بباب "بداية").

- لإعطاء اللحم نكهة الثوم يتم عمل ثقوب بواسطة غرس سكين صغيرة رفيعة في أماكن متفرقة من اللحم وتُغرس بها فصوص الثوم الصحيحة.
- يُمكن استخدامُ قطعة أخرى من اللحم غير العرق، ويفضل أن تكون من الفخذ أيضاً.

fofoyoyo

fofoyoyo

ريش ضأن بحشو المشمش

تعتبر الريش من القطع المفضلة لدى الأغلبية، ولجعلها أطيب يُمكن أن تُحشى بحشوات متنوعة .

المقادير / للحشو

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 بصل كبير مفروم
- 4 فص ثوم مفروم
- 1/4 كوب صنوبر مُحمص
- 1/4 كوب مشمش جاف مُقطع صغيراً
- 1/4 كوب زبيب منقوع في ماء دافئ
- 1 بيض مخفوق
- 1/2 كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة بشر ليمون
- ملح وفلفل

لطهي الريش

- 1/2 ظهر ضأن كامل
- 1 كوب ماء
- 1 جزر مُقطع قطعاً كبيرة
- 2 بصل مُقطع قطعاً كبيرة
- 2 عود كرفس مُقطع قطعاً كبيرة
- 2 ورق غار (لاورا)

لكسترد الثوم

- 2 بيض
- 4 صفار بيض
- 1 ملعقة كبيرة معجون ثوم *
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة ناعمة
- 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- 1/2 كوب كريمة لباني

للصلصة

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 4 فص ثوم مُقطع حلقات سميكة
- 2 ملعقة كبيرة صنوبر
- 1 طماطم مُقطعة مكعبات صغيرة
- 1/2 كوب عصير برتقال
- 1 ملعقة صغيرة زعفران
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

الطريقة / للحشو

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لون الخليط مائلاً للذهبي ثم يُترك الخليط ليبرد قليلاً.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع الخليط في وعاء عميق ثم تُضاف باقي مكونات الحشو ويُقلب جيداً حتى تتداخل المكونات.
- يتم عمل ثقب في ظهر الضأن بواسطة طرف سكين حادة ويتم توسيع ذلك الثقب لعمل تجويف طولي باستخدام ظهر ملعقة خشبية أو مسن سكين حتى نحصُل على تجويف بحجم مناسب لوضع الحشو (كما هو مبين بالصورة).
- يُحشى الظهر بخليط الحشو مع الضغط من الجانبين بحيث تملؤها بالكامل، ويُتبل الظهر بالملح والفلفل.
- يُصب الماء في صينية فرن، وتُضاف الخضروات وورق الغار وتُتبل بالملح والفلفل ثم يُوضع ظهر الضأن.
- تُوضع الصينية بالفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.

لكسترد الثوم

- تُخفق جميع المكونات بواسطة مضرب كهربائي حتى تتجانس تماماً.
- يُصب الكسترد في قوالب مدهونة بقليل من الزيت.
- تُرص القوالب في صينية بها ماء (حمام مائي).
- تُوضع في الفرن الساخن لمدة 15 دقيقة أو حتى تتماسك وتنضج.

للصلصة

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم يُضاف الثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح ذهبي اللون ثم يُضاف الصنوبر ويُحمر لمدة دقيقة.
- تُضاف مكعبات الطماطم وعصير البرتقال والزعفران مع التقليب، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك لمدة 10 دقائق أو حتى تتركز الصلصة.
- يُقلب كسترد الثوم في طبق التقديم وتُقطع الريش (بعد أن تبرد قليلاً)، و يُزين الطبق بالصلصة ويُقدم.

* معجون الثوم هو عبارة عن ثوم مشوي بالفرن (تُلف رأس الثوم كاملة وتشوى في الفرن لمدة 25 دقيقة).

- لشوي الثوم تُغطى رأس الثوم كاملة بورق ألمونيوم و تُشوى في الفرن لمدة 25 دقيقة.
- يُمكن استخدام هذه الحشوة لحشو الدجاج أو أي نوع من اللحم، كما يُمكن طهي الحشو بنفس فكرة طهي كسترد الثوم ويُقدم كطبق جانبي.
- يُمكن وضع قليل من الدقيق على الصلصة حتى تتركز.

fofoyoyo

عدد الأفراد x 5

مناسبات

ريش بقري مع قوالب الخضار

...قوالب الخضار جاءت فكرتها لتحبيب الأشخاص - وخاصة الأطفال - الذين لا يرغبون في تناول الخضروات على شكلها.

المقادير / للريش البقري

- 5 ريش بقري قطعة واحدة (حوالي 3 كيلو)
- 2 ملعقة كبيرة إكليل الجبل (روزماري) مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- ملح وفلفل
- 10 فص ثوم
- 3 كوب بصل حجم صغير
- 1 كوب ماء

الطريقة / للريش البقري

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُربط الريش بخيط سميك يتحمل الحرارة (خيط اللحام) بإحكام.
- يُخلط إكليل الجبل والزعتر وجوزة الطيب ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- تُوزع خلطة الأعشاب على الريش مع الدعك الخفيف، ويُثبت 5 فصوص من الثوم على الريش عن طريق وضعها خلف الخيط مُوزعة على أماكن متفرقة من الريش.
- يُوضع الماء في صينية فرن، ويُضاف البصل وبقية الثوم ويُتبل بالملح والفلفل.
- تُوضع شبكة معدنية بقواعد بحيث تكون مرتفعة وبمقاس أصغر قليلاً من الصينية فوق خليط البصل والثوم، ثم تُوضع الريش فوق الشبكة.
- تُوضع الصينية في الفرن وتُترك لمدة ساعتين أو حتى تمام النضج حسب حجم الريش.
- تُترك الريش لتبرد قليلاً قبل إزالة الخيط.

fofoyoyo

المقادير / لقوالب الخضروات

- 3 بياض بيض
- 3 قطع من القرنبيط المسلوق
- 3 قطع من البروكلي المسلوق
- 2 جزر متوسط مُقشر ومسلوق
- 1 1/2 كوب كريمة لباني
- ملح وفلفل
- زيت للدهن

- تختلف مدة طهي اللحم باختلاف حجمه.
- في حالة عدم توفر الشبكة المعدنية يمكن وضع الريش فوق الخضار مباشرة.

الطريقة / لقوالب الخضروات

- يُخفق بياض بيضة واحدة في (مُحضر الطعام المُزود بسكين حادة) حتى يتضاعف حجمه، ثم يُضاف القرنبيط المسلوق ونصف كوب من الكريمة مع الاستمرار في الخفق ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُكرر السابق مع البروكلي والجزر وبذلك نحصل على ثلاثة ألوان وثلاث نكهات.
- تُدهن قوالب فرن دائرية صغيرة قطرها حوالي 7 سنتيمترات بالزيت ثم يُصب الخليط إلى ثلثي القالب.
- يُمكن عمل طبقات مُلونة عن طريق وضع طبقة من القرنبيط ثم البروكلي وأخيراً الجزر أو الاكتفاء بنوع واحد.
- تُوضع القوالب في صينية فرن بها كمية من الماء (حمام ماء)، وتُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تنضج وتُصبح متماسكة.
- تُترك القوالب لتبرد قليلاً ثم تُقلب في طبق التقديم، وتُقدم مع الريش والبصل المطهو وتُزين بإكليل الجبل الطازج.

fofoyoyo

fofoyoyo

مناسبات

x6 عدد الأفراد

لحم بقري مع خبز الرولز

الفكرة من هذا الطبق هو تقديم الخبز مع اللحم بالصلصة في طبق واحد، ويُمكن تغيير اللحم بالطيور أو البحريات.

المقادير / لصلصة الطماطم

5	طماطم مُقشرة قطع كبيرة
2	جزر مُقطع حلقات
1/2	كوب كرفس مُقطع قطعاً كبيرة
1	بصل متوسط مُقطع قطعاً كبيرة
1	كوب مرق لحم أو دجاج
1	ملعقة أعشاب طازجة مفرومة *
	ملح وفلفل
2	كوب زبادي

للحم البقري

1	كيلو لحم بقري
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
6	فص ثوم مفروم ناعم
3	ملعقة كبيرة سمن
4	عود قرفة
6	حبهان (هيل) صحيح
1/2	ملعقة صغيرة كمون صحيح
3	بصل متوسط مُقطع شرائح
1	ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
1/2	كوب مشمش جاف قطع صغيرة (منقوع في الماء)
1	ملعقة صغيرة شطة ناعمة
4	كوب مرق لحم (أو دجاج)
	عجين خبز الرولز (راجع باب "معجنات")
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بياض بيض للدهن
2	ملعقة كبيرة حليب

i
* الأعشاب الطازجة المفرومة هي (زعتر - بقدونس - إكليل الجبل (روزماري)).

الطريقة / لصلصة الطماطم

- تُوضع الطماطم والجزر والكرفس والبصل مع المرق في إناء على نار متوسطة وتُترك حتى الغليان.
- تُخفف الحرارة، وتُضاف الأعشاب ويُتبل الخليط بالملح والفلفل وتُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم تُرفع جانباً لتبرد.
- تُترك نصف كمية الصلصة للتزيين، ويُضرب النصف الآخر في الخلاط حتى يُصبح سائلاً متماسكاً ثم يُضاف الزبادي ويُتبل بالملح والفلفل مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات ويُترك جانباً.

للحم البقري

- يُغسل اللحم جيداً ويُقطع إلى مكعبات كبيرة.
- يُخلط الكمون مع الثوم والملح، وتُتبل قطع اللحم حتى تتخلل التتبيلة كل جزء منها.
- يُسخن السمن في إناء على نار متوسطة، وتُضاف القرفة والحبهان والكمون وتُقلب لمدة دقيقة حتى يتشرب السمن النكهة.
- يُضاف البصل والزنجبيل ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح اللون مائلاً للذهبي.
- تُضاف قطع اللحم وتُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى تحمر من جميع الجهات.
- يُصفى المشمش، ويُضاف لخليط اللحم كذلك المرق وصلصة الطماطم بالزبادي.
- يُتبل الخليط بالشطة والملح والفلفل ويُقلب حتى تتجانس المكونات ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.
- يُفرد عجين الخبز على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق ويُلف على هيئة أسطوانة رفيعة وطويلة.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُجهز إناء أو صينية فرن لها حافة خارجية، وتُدهن الحافة الخارجية بالزيت ويُثبت عليها العجين بشكل حلزوني مع الضغط عليها ويُغطى ويُترك لمدة 30 دقيقة ليختمر.
- يُخفق بياض البيض مع الحليب، ويُدهن العجين ويُخبز في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج.
- عند التقديم يُوضع اللحم مع الصلصة في وعاء الخبز ويُزين بصلصة الطماطم.

fofoyoyo

مناسبات | اقتصادية | عدد الأفراد x8

الأوزي

...يُطلق على الخروف الصغير في بعض البلدان، ولكن هنا يُطلق على الطبق المصنوع من الجلاش والأرز واللحم.

المقادير

- 1 كيلو لحم بقري (مكعبات صغيرة)
- 4 كوب ماء
- 2 جزر مُقشر ومُقطع
- 2 عود كرفس مُقطع
- 2 بصل متوسط مُقطع قطعاً كبيرة
- 2 ورق غار (لورا)
- 3 حبهان (هيل) صحيح
- 2 عود قرفة
- 2 مستكة
- ملح وفلفل
- 4 ملعقة كبيرة سمن
- 1/4 كوب صنوبر
- 1/4 كوب لوز مُقشر
- 1 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1 كوب بسلة (بازلاء) مسلوقة
- 2 كوب أرز أبيض مطهو
- أوراق جلاش
- سمن للدهن
- سلطة زبادي للتقديم

(راجع الوصفة بباب "بداية")

الطريقة

- يُوضع الماء في إناء على نار متوسطة، ويُضاف اللحم والخضروات والتوابل الصحيحة حتى يبدأ في الغليان، ويُراعى التخلص من الريم (الزبد) كلما ظهر.
- تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج اللحم ثم يُتبل بالملح والفلفل.
- يُسخن السمن في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف الصنوبر واللوز مع التقليب حتى يُصبح اللون ذهبياً، ثم يُرفع على منشفة ورقية.
- تُرفع قطع اللحم من المرق وتُتبل بالقرفة والقرنفل المطحون.
- تُخلط البسلة في وعاء عميق مع الأرز والصنوبر واللوز وقطع اللحم، يُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب حتى تتجانس المكونات.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن قالب فرن دائري عميق بارتفاع 7 سنتيمترات وقطر 10 سنتيمترات بقليل من الزيت، وتُفرد ورقة من الجلاش بحيث تُلامس الوعاء من الداخل وتتدلى الأطراف الزائدة من الجلاش خارج الوعاء، وتُدهن بقليل من السمن ثم تُوضع ورقة أخرى وتُدهن بقليل من السمن.
- يُملأ القالب بحشوة اللحم والأرز (مع الضغط الخفيف)، ثم تُغطى بالأطراف الخارجية من أوراق الجلاش بحيث تُغلق من أعلى وتُغطي الحشوة.
- تُكرر العملية السابقة حتى تنتهي من كمية الحشو ومن أوراق الجلاش.
- تُقلب قوالب الجلاش في صينية فرن مدهونة بقليل من السمن، ويتم رفع القالب جانباً.
- تُوضع قوالب الجلاش في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى تنضج.
- تُقدم ساخنة مع سلطة الزبادي وتُزين بالبقدونس المفروم.

fofoyoyo

سهل وسريع | عدد الأفراد x2

ريش ضأن بخلطة الزبادي

فكرة سلق الريش في الحليب قبل تحميرها تجعلها طرية بعض الشيء ويُعطيها مذاقاً مميزاً.

المقادير

- 4 كوب ماء
- 3 حبهان (هيل) صحيح
- 1 ملعقة صغيرة شمر حب
- 1/2 كوب حليب
- 1/2 كيلو ريش ضأن
- ملح وفلفل
- 2 كوب زبادي
- 2 فص ثوم مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مفروم
- 1 ملعقة كبيرة بهارات مصالا مطحونة *
- 1/2 كوب دقيق
- زيت للتحمير

الطريقة

- يُسخن الماء في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الحبهان والشمر والحليب ويُقلب الخليط ويُتبل بالملح والفلفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُضاف الريش ويُترك الخليط ليغلي لمدة 5 دقائق .
- تُخفف الحرارة، ويُراعى التخلص من الريم (الزَبَد) كلما ظهر على السطح، ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام نضج الريش.
- تُرفع الريش من المرق وتُوضع جانباً حتى تبرد تماماً.
- يُوضع الزبادي في وعاء عميق ويُضاف الثوم والشطة والزنجبيل والمصالا ويُقلب الخليط جيداً، ثم يُضاف الدقيق مع الاستمرار في التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة .
- تُوضع قطع الريش في خليط الزبادي والدقيق وتُقلب حتى تُغطى تماماً.
- تُرفع الريش من التتبيلة وتُحمر في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق (لكل جهة) حتى تُصبح ذهبية اللون.
- تُرفع قطع الريش على منشفة ورقية أو شبكة معدنية للتخلص من الزيت الزائد وتُقدم مع مخلل الطماطم.

i

* المصالا المطحونة هي (فلفل أحمر حار - قرفة - قرنفل - كزبرة - كمون - فلفل أسود - حبهان "هيل").
- يُمكن وضع الريش بعد السلق في كيس بلاستيك، وتُحفظ في الفريزر لاستخدامها في وقت لاحق.

fofoyoyo

fofoyoyo

بداية
جانبي
رئيسي
معجنات
حلويات
فاكهة

فطيرة اللحم بالخضار

وصفة من المطبخ الإنجليزي قمت بعملها مع صديقي "مايك برود" في البرنامج.

المقادير / للفطيرة

3 3/4	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
1	كوب زبد بارد قطع صغيرة
3/4	كوب ماء بارد
1	بيض للدهن

للستيك

6	قطع لحم بقري *
	ملح وفلفل
6	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	بصل مفروم ناعم
4	ملعقة كبيرة دقيق
4	ملعقة كبيرة صلصة صويا
1	ملعقة كبيرة أعشاب مفرومة **
3	كوب مرق دجاج أو لحم (أو ماء)
1/4	كيلو بصل حجم صغير
4	فص ثوم مفروم
2	بصل أخضر مُقطع حلقات
3	جزر مُقشر مُقطع حلقات
3	كوب كُرات حلقات (الجزء الأبيض)

الطريقة / للفطيرة

- يُوضع الدقيق والملح في عجان كهربائي على سرعة متوسطة ثم تُضاف قطع الزبد، مع العجن حتى تتداخل مع الدقيق.
- يُضاف الماء البارد تدريجياً حتى نحصل على عجين أملس.
- يُلف العجين في بلاستيك ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهل فرده.

للستيك

- تُتبل قطع اللحم من الجهتين بالملح والفلفل.
- يُسخن 4 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم تُضاف شرائح اللحم وتُحمر من الجهتين.
- يُضاف البصل مع التقليب لمدة دقيقتين أو حتى يُصبح ذهبي اللون، ثم يُضاف الدقيق ويُقلب جيداً حتى لا يكون هناك أثراً للدقيق، وتُضاف صلصة الصويا والأعشاب الطازجة.
- يُضاف المرق ويُقلب الخليط ويُترك لمدة 5 دقائق ثم يُرفع خليط اللحم جانباً ويُترك ليبرد.
- تُسخن باقي كمية الزيت في إناء آخر على نار متوسطة ثم يُضاف البصل الصغير مع التقليب حتى يُصبح ذهبي اللون، يُضاف الثوم والبصل الأخضر والجزر والكرات ويُتبل بالملح والفلفل، وتُقلب لمدة 10 دقائق وتُرفع.
- يُوضع خليط اللحم في قالب فرن ويُوضع فوقه الخضار.

لعمل فطيرة الستيك

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق بنفس شكل القالب على أن يكون أكبر منه قليلاً.
- يُوضع العجين على القالب بحيث يُغطيه بالكامل مع التخلص من الزائد على الحواف وعمل بعض الثقوب بواسطة شوكة في أماكن متفرقة من العجين.
- يُخفق البيض جيداً ويُدهن سطح العجين.
- يُوضع القالب في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج العجين ويُصبح لونه ذهبياً.

i

* يُفضل إستخدام قطع اللحم من الظهر وأن تكون بالعظم، ويُسمك حوالي 2 سنتيمتر.
** الأعشاب المفرومة هي: ريحان، إكليل الجبل (روزماري)، بصل أخضر.
- يُمكن استخدام عجين الباف باستري الجاهز عوضاً عن عجين الفطيرة.
- يُمكن استخدام البصل الأحمر، ويُقطع قطعاً كبيرة عوضاً عن البصل الصغير.

fofoyoyo

سهل وسريع | عدد الأفراد x2

لحم بتلو مع البسطرمة

...كثيراً ما يتواجد لدينا مخلل "كبيس" بالمنزل، فلماذا لا نستخدمه في الطهي عوضاً عن تقديمه بجانب الوجبات!

المقادير

4	شرائح لحم (ستيك)
6	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط مُقطع حلقات
4	شرائح بسطرمة (لحم مجفف (مقدد))
5	خرشوف (أرض شوكي) مُعلب قطع
1	كوب دقيق
1	بصل متوسط مفروم ناعم
2	كوب مرق لحم
1	كوب عش غراب (فطر) شرائح
1	كوب بصل صغير مخلل
	ملح وفلفل
	قشطة وبقدونس مفروم للتزيين

الطريقة

- تُوضع الشرائح بين طبقتين من البلاستيك وتُرقق بالطرق عليها من الجهتين.
- يُسخن 2 معلقة كبيرة من الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل مع التقليب حتى يُصبح ذهبي اللون ثم يُرفع جانباً ليبرد.
- تُفرد شريحة اللحم وتُفرد فوقها شريحة بسطرمة وتُوضع كمية قليلة من البصل المحمر والخرشوف المُقطع على أحد طرفي اللحم وتُلف. ولإحكام لفها تُقفل باستخدام خلة (عود أسنان) في نهاية قطعة اللحم مع الاحتفاظ بالمتبقي من البصل والخرشوف جانباً.
- يُوضع الدقيق في وعاء، وتُدحرج فيه لفائف اللحم حتى يُغطيها بالكامل (مراعاة التخلص من الدقيق الزائد).
- تُسخن باقي كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر لفائف اللحم من كل الجهات حتى يتغير اللون.
- يُحمر البصل في نفس المقلاة ويُقلب لمدة 3 دقائق أو حتى يُصبح لونه مائلاً للذهبي ثم يُضاف البصل الزائد من الحشو.
- يُضاف المرق وعش الغراب والبصل المخلل وباقي الخرشوف، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب حتى تتداخل المكونات.
- يُترك الخليط على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة إلى هادئة ويُغطى ويُترك لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم مع التقليب من حين لآخر.
- عند التقديم يُراعى نزع الخلة (عود الأسنان) وتُزين بالقشطة والبقدونس المفروم.

i
- عند استخدام الخرشوف والبصل المُعلب يتم التخلص من الماء، ويُراعى عدم الشطف للاحتفاظ بالنكهة مع مراعاة كمية الملح المُضافة.
- يُمكن استخدام مورتديلا اللحم أو الدجاج عوضا عن البسطرمة.

fofoyoyo

لحم مفروم محشو جبن

الصلصة هنا مختلفة، فهي باردة، وهذا المزج بين الساخن المُتمثل في اللحم المحشو والبارد المُتمثل في الصلصة هو ما يجعل المذاق مختلفاً.

المقادير / للحم المفروم

- 4 شرائح خبز توست
- 1/4 كيلو جبن حلوم
- 1 كوب ماء دافئ
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة كبيرة نعناع طازج مفروم
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1 بصل مفروم ناعم
- 1/2 كيلو لحم مفروم ناعم
- 1 بيض
- 2 ملعقة كبيرة بقسماط (خبز جاف مطحون)
- 2 فص ثوم مفروم ناعم
- زيت للقلي

للصلصة الباردة

- 1/2 كوب خيار مفروم
- 1/2 كوب فلفل أخضر مفروم
- 1/2 كوب بصل أخضر مفروم
- 2 كوب عصير طماطم مُصفى
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
- 1 ملعقة كبيرة خل
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بصل أخضر مفروم للتزيين

الطريقة / للحم المفروم

- يُقطع التوست مكعبات متوسطة ويُغطى بالماء، ويُترك حتى تتشرب القطع الماء.
- يُقطع جبن الحلوم إلى مستطيلات متساوية الحجم، ويُنقع في الماء للتخلص من الملح الزائد.
- تُصفى قطع الخبز جيداً وتُوضع في وعاء عميق وتُتبل بالملح والفلفل.
- تُضاف باقي المكونات ماعدا الجبن ويُقلب الخليط جيداً حتى يُصبح عجيناً ليناً يسهل تشكيله.
- يُشكل خليط اللحم لكُرات، وتُحشى بقطع الجبن وتُقفل مع الضغط الخفيف حتى تُصبح مثل الهمبورجر.
- تُحمر قطع اللحم المحشو في الزيت الغزير الساخن وتُقلب حتى تحمر من الجهتين وتنضج تماماً.
- تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.

للصلصة الباردة

- تُخلط مكونات الصلصة في وعاء عميق، وتُتبل بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُوضع الصلصة في طبق التقديم وتُرص كفتة اللحم وتُزين بالبصل الأخضر.

i - يُمكن دهن كفتة اللحم بقليل من الزيت، وتُطهى في الفرن عوضاً عن التحمير في الزيت لتقليل السعرات الحرارية.

fofoyoyo

fofoyoyo

اقتصادية – أطفال – عدد الأفراد ×4

كُرات الباذنجان بالكفتة

خليط الباذنجان والحشو من اللحم وصلصة الشمر والطماطم يُعطي مذاقاً مميزاً.

المقادير / لكُرات الباذنجان

- 1/2 كيلو لحم مفروم "بقري"
- 1 بصل كبير مفروم ناعم
- 4 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة بهارات مطحونة *
- ملح وفلفل
- 2 باذنجان رومي كبير
- 2 بيض
- 1/4 كوب زبيب (منقوع في ماء دافئ)
- 1/4 كوب صنوبر محمص
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
- 1/2 كوب جبن رومي (بارمازن) مبشور
- 1 كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
- زيت للتحمير

لصلصة الشمر

- 4 طماطم مُقشرة (قطع كبيرة)
- 1 بصل كبير مُقطع قطع متوسطة
- 1 جزر مسلوق مُقطع حلقات
- 1/2 كوب كرفس مُقطع قطع كبيرة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 كوب شمر طازج مُقطع شرائح
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة صغيرة بقدونس مفروم

★ التوابل المطحونة هي (قرفة- قرنفل – حبهان (هيل) – جوزة الطيب).

- يُمكن تقديم الكُرات بصلصة الشمر مع الأرز أو المكرونة، كما يُمكن استخدامها بدون الباذنجان وتقديمها مع أنواع مختلفة من الصلصات.

الطريقة / لكُرات الباذنجان

- يُوضع اللحم المفروم والبصل ونصف كمية البقدونس والبهارات في وعاء عميق، ويُتبل بالملح والفلفل، ويُخلط جيداً حتى تتداخل المكونات.
- يُشكل خليط اللحم على هيئة كُرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز)، وتُحمر في الزيت الساخن.
- تُرفع الكُرات على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد وتُحفظ جانباً حتى تبرد.
- يُغسل الباذنجان ويُقشر ويُقطع إلى شرائح طولية.
- يُسلق الباذنجان في ماء مغلي لمدة 10 دقائق أو ينضج .
- يُصفى الباذنجان من الماء الزائد، مع التخلص من أكبر كمية ممكنة من البذر.
- يُقطع الباذنجان لقطع صغيرة ويُوضع في وعاء عميق مع البيض، ويُعجن باليد جيداً.
- يُصفى الزبيب ويُضاف إلى خليط الباذنجان، ويُضاف الصنوبر المحمص والكمية المتبقية من البقدونس والكزبرة الخضراء والجبن ونصف كوب من البقسماط وتُعجن المكونات جيداً باليد حتى تتداخل.
- تُبلل اليد بماء بارد ويُؤخذ من خليط الباذنجان في حجم قبضة اليد، ويُضغط بإصبع الإبهام عليها لعمل فجوة (بحجم كُرات اللحم) على شكل كوب صغير.
- يُوضع فيها كرة اللحم المفروم ثم يُضغط على الجزء المفتوح لتقفل بإحكام وتُصبح مثل الكرة.
- تُدحرج كُرات الباذنجان في بقية كمية البقسماط وتُغطى وتُترك في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى تتماسك.
- يُسخن الزيت حتى تصل حرارته إلى 160 درجة مئوية، وتُحمر كُرات الباذنجان لمدة 8 دقائق أو حتى تنضج، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

لصلصة الشمر

- تُخفق قطع الطماطم في الخلاط الكهربائي ويُضاف البصل والجزر والكرفس حتى يُصبح الخليط متجانساً.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُحمر الشمر لمدة 10 دقائق مع التقليب.
- يُضاف خليط الطماطم ويُترك حتى يبدأ في الغليان ويُتبل بالملح والفلفل.
- تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة أو حتى تتركز الصلصة مع التقليب من حين لآخر.
- تُوضع صلصة الشمر في طبق التقديم وتُوضع فوقها كُرات الباذنجان المحشوة وتُزين بالبقدونس المفروم.

fofoyoyo

اقتصادية | سهل وسريع | قليل السعرات | عدد الأفراد x4

لحم مفروم بخلطة التشيلي

...تتميز المأكولات المكسيكية بمذاقها الحريف والطعم المميز.

المقادير / لخلطة بهارات التشيلي

1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/2	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1/4	ملعقة صغيرة شطة خشنة
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1/2	ملعقة صغيرة فلفل أبيض
1	ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)

للحم المفروم

3	ملعقة كبيرة زيت ذرة
2	بصل مفروم ناعم
2	فلفل أخضر مُقطع مكعبات
1	فلفل أحمر مُقطع مكعبات
1	فلفل أخضر حار مفروم ناعم
2	فص ثوم مفروم
1/2	كيلو لحم بقري مفروم
3	طماطم مُقشرة قطع صغيرة
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم
1	كوب فاصوليا حمراء مسلوقة
	ملح وفلفل

الطريقة

- تُجهز خلطة بهارات التشيلي بخلط المكونات في وعاء عميق حتى تتجانس وتُحفظ.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف البصل والفلفل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يذبُل.
- يُضاف اللحم المفروم إلى الخليط ويُترك لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- تُضاف خلطة التشيلي مع التقليب ويُمكن إضافة المزيد حسب الرغبة.
- تُضاف قطع وصلصة الطماطم ويُترك الخليط حتى البدء في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ثم تُضاف الفاصوليا ويُتبل الخليط بالملح والفلفل، ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُقدم مع الأرز الأبيض أو مع رقائق التورتيا*.

* راجع وصفة "انشلادا" بباب "جانبي" لتقديم اللحم المفروم مع رقائق التورتيا.

- البهارات الحارة تُزيد من تفعيل أنزيمات الهضم.
- كلمة تشيلي تعني فلفل بالأسبانية.
- يُركز المطبخ المكسيكي على النشويات والبقول أكثر من تركيزه على البروتينات الحيوانية.
- عند استخدام الفاصوليا المُعلبة يُراعى غسلها جيداً بالماء قبل الاستخدام للتخلص من المواد الحافظة.

fofoyoyo

اقتصادية - سهل وسريع - عدد الأفراد x 6

كفتة بالبطاطس والطحينة

...من الأطباق المفضلة لدى احد الزملاء، ولعشقه لهذا الطبق لم يُمانع من التحضير له بالبرنامج.

المقادير

3	بطاطس كبيرة ومُقشرة
	زيت للقلي
1	كيلو لحم مفروم (بنسبة 20% دهن)
1	بصل كبير مفروم ناعم
4	فص ثوم مفروم ناعم
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
	ملح وفلفل
1/2	ملعقة صغيرة بهارات مطحونة *
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوب طحينة
1/2	كوب ماء دافئ
4	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/2	كوب زبادي
1	ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
	بقدونس مفروم للتزيين

الطريقة

- تُقطع البطاطس حلقات وتُحمر في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونها ذهبياً (عدم تمام النضج).
- تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُخلط اللحم المفروم مع البصل والثوم والبقدونس، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل والبهارات.
- يُقسم اللحم المفروم لكُرات متساوية في حجم قبضة اليد ويُضغط عليها بحيث تكون مثل الهامبورجر، وفي نفس حجم حلقات البطاطس وبسُمك لا يزيد عن 1 سنتيمتر.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُدهن صينية فرن بالزيت، وتُرص حلقات البطاطس بحيث تغطي القاع ثم تُرص دوائر اللحم فوقها، ثم تُغطى بحلقات البطاطس.
- تُخلط الطحينة في الماء الدافئ ويُضاف عصير الليمون والزبادي وتُتبل بالملح والفلفل، وتُقلب جيداً حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف خليط الطحينة إلى اللحم والبطاطس وتُوضع في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى يُصبح لون الطحينة ذهبياً وينضج اللحم والبطاطس.
- تُقدم ساخنة وتُزين بالفلفل الأحمر المطحون والبقدونس المفروم.

i

* البهارات المطحونة هي (قرفة- قرنفل- حبهان (هيل)- جوزة الطيب).
- من المألوف عمل راق واحد من الكفتة وتُغطى بحلقات البطاطس.

fofoyoyo

fofoyoyo

الثريد

...ويُسمى أيضاً بـ "الفريد" في بعض دول الخليج، وأساسه اللحم بالمرق والخبز المرقوق.

المقادير / للثريد

- 3 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 بيض
- 1 ملعقة صغيرة ماء زهر
- 1 كوب ماء
- زيت للدهن

للحم

- 1 كوب سمن
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران
- 2 ملعقة كبيرة ماء ساخن
- 1/2 كوب زيت
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- ملح وفلفل
- 1 كيلو لحم (ضأن أو بقري)
- 1 بصل مفروم خشن
- 2 كوب مرق لحم أو دجاج
- 1/2 حزمة بقدونس طازج

الطريقة / للثريد

- يُخلط الدقيق والملح ويُوضع في العجان، ثم يُضاف البيض وماء الزهر مع العجن على سرعة متوسطة .
- يُضاف الماء تدريجياً للخليط ويُستمر في العجن لمدة 5 دقائق (يُمكن أن يُعجن باليد لمدة 15 دقيقة) حتى نحصل على عجين أملس متجانس.
- يُقسم العجين إلى كُرات في حجم ثمرة الخوخ (الدراق) مع الضغط الخفيف عليها حتى تُصبح دائرة صغيرة.
- يتم تغطية جهة واحدة من الدوائر الصغيرة بالدقيق ونقوم بلصق كل دائرتين ببعضهما بحيث يتلامس السطحان المغطيان بالدقيق، وتُفرد باليد أو بالنشابة على سطح مدهون بالزيت على شكل دائرة بقطر 15 سنتيمتراً.
- يُدهن السطح الخارجي للدائرتين بقليل من الزيت.
- تُسخن مقلاة جيداً على درجة حرارة عالية (بدون إضافة أي دهون).
- تُحمر الرقائق لمدة دقيقتين لكل جانب مع الضغط عليها، ثم تُرفع جانباً وتُفك عن بعضها وتُغطى بمنشفة مطبخ (فوطة) حتى لا تجف.
- تُكرر نفس العملية السابقة حتى تنتهي دوائر العجين.

للحم

- يُسخن السمن قليلاً ثم يُوضع في وعاء عميق.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في الماء الساخن.
- يُضاف الزيت والزعفران والزنجبيل للسمن ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب حتى تتجانس مكونات التتبيلة.
- يُقطع اللحم مكعبات كبيرة ويُضاف إلى نصف كمية التتبيلة مع التقليب، ويُغطى ويُترك في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل حتى يتشبع من التتبيلة.
- تُرفع قطع اللحم من التتبيلة وتُوضع في إناء على نار متوسطة، وتُترك لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين لآخر أو حتى تتحمر من كل الجهات.
- يُوضع البصل في بقية خليط التتبيلة ويُقلب جيداً حتى يُتبل بالنكهة.
- يُرفع البصل من خليط التتبيلة مع التخلص من السائل الزائد، ويُضاف إلى اللحم بحيث يكون ملامساً لقاع الإناء ويُقلب باستمرار لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبيا.
- يُضاف المرق إلى خليط اللحم مع التقليب وتُضاف حزمة البقدونس إما موضوعة في شاش أو تكون مربوطة حتى يسهُل رفعها لاحقاً.
- يُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان وتُخفف الحرارة، يُغطى ويُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.
- تُرفع حزمة البقدونس بعد نضج اللحم جانباً.
- تُفرد رقائق الثريد في طبق التقديم ويُوضع بعض منها على أطرافه.
- تُوضع قطع اللحم فوق رقائق الثريد ويُصب فوقها المرق وتُزين بالبقدونس.

fofoyoyo

الكبسة

مناسبات

عدد الأفراد x8

...تُعتبر الكبسة من الوجبات الرئيسية بالسعودية، وهي مشهورة أيضاً في دول الخليج، وتتكون أساساً من الأرز الباسمتي واللحم الضأن.

المقادير

3	كوب أرز باسمتي
1	فخذ ضأن (2 كيلو) قطع متوسطة
3	ملعقة كبيرة بهارات الكبسة المطحونة*
4	بصل كبير مُقطع
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
3	طماطم مُقشرة (قطع متوسطة)
	ملح وفلفل
1/2 4	كوب ماء

توابل الكبسة الصحيحة

2	ورق غار (لورا)
5	قرنفل صحيح
5	حبهان (هيل) صحيح
2	عود قرفة
2	لومي عُماني
1	فلفل أخضر حار

للتزيين

1/2	كوب لوز مُقشر مُحمص
1/2	كوب زبيب
4	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم

الطريقة

- يُغسل الأرز جيداً ويُنقع في الماء الدافئ لمدة 30 دقيقة.
- يُتبل اللحم بـ 2 ملعقة كبيرة من توابل الكبسة المطحونة حتى يُغطى تماماً مع الدعك الخفيف باليد.
- تُقطع نصف كمية البصل لشرائح رفيعة، والكمية المتبقية تُفرم ناعماً.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة وتُضاف شرائح البصل مع التقليب لمدة 10 دقائق أو حتى تحمر وتُرفع على منشفة ورقية، وتُترك جانباً للتزيين.
- يُضاف البصل المفروم في نفس الإناء ويُتبل بملعقة كبيرة من توابل الكبسة ويُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف اللحم ويُقلب مع البصل لمدة 5 دقائق أو حتى يُحمر من جميع الجهات.
- تُضاف قطع الطماطم، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب حتى تتداخل المكونات.
- تُضاف بقية توابل الكبسة الصحيحة للخليط مع التقليب لمدة خمس دقائق، ثم يُضاف الماء ويُتبل بالملح والفلفل، ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 45 دقيقة حتى يبدأ اللحم في النضج.
- يُصفى الأرز من الماء ويُضاف لخليط اللحم حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُوضع الكبسة في طبق التقديم وتُزين بالبصل المحمر واللوز والزبيب والبقدونس المفروم.

i

★ بهارات الكبسة المطحونة (كمون – كزبرة – حبهان (هيل) – زنجبيل – قرنفل – فلفل أسود)

- للحصول على طعم اللومي يُغرز طرف السكين في حبة اللومي وذلك يساعد على خروج مزيد من النكهة الحامضة والقوية أثناء الطهي ونفس الشئ بالنسبة للحبهان (الهيل).

fofoyoyo

عش بالألياف - اقتصادية - سهل وسريع - عدد الأفراد x4

دولما بالبرغل

...كلمة دولما تعني "محشو" وعادة ما يكون من الأرز المخلوط مع اللحم، لكن الأرمن يستخدمون البرغل الخشن في حشو الخضار "دولما".

المقادير / للخضار

	باذنجان أبيض وأسود
	فلفل ألوان (أخضر- أصفر- أحمر)
	كوسة حجم متوسط
	فلفل أحمر حار

للحشو

1 1/2	كوب برغل خشن
1/2	كيلو لحم غنم مفروم
2	طماطم مُقشرة (مكعبات صغيرة)
1	بصل كبير مفروم ناعم
2	ملعقة صغيرة بهارات مطحونة *
	ملح وفلفل
4	ملعقة صغيرة سماق
1	ملعقة صغيرة دبس رمان

لطهي الدولما

3	ملعقة كبيرة صلصة طماطم
2	ملعقة كبيرة دبس فلفل أحمر
3	كوب ماء
1/2	كيلو لحم غنم بالعظم

الطريقة

- يُزال الجزء الأعلى والقلب من الباذنجان والكوسة، ويُترك الباذنجان في ماء مُملح.
- يُقطع الجزء الأعلى من الفلفل ويُترك جانباً لاستخدامه كغطاء ويُفرغ من البذر.
- يُغسل البرغل جيداً ثم يُنقع في ماء دافئ لمدة 30 دقيقة.
- يُصفى البرغل ويُوضع في وعاء عميق ثم يُضاف اللحم المفروم والطماطم والبصل مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل والبهارات ويُضاف نصف كمية السماق ودبس الرمان مع التقليب.
- تُخلط بقية كمية السماق ودبس الرمان في وعاء، وتُضاف صلصة الطماطم ودبس الفلفل الأحمر والماء وتُقلب الصلصة جيداً.
- يُحشى ثلثا حجم الخضار بخلطة البرغل واللحم مع إضافة كمية كافية من الصلصة داخل الخضار مع الحشوة ويُغطى الفلفل بالغطاء المحفوظ جانباً.
- يُغسل اللحم ويُقطع قطعاً كبيرة مع الاحتفاظ بالعظم والدهن ويُوضع في إناء عميق.
- يُرص الخضار المحشو فوق قطع اللحم، ثم تُضاف بقية الصلصة ويُرفع على نار متوسطة.
- يُترك الخضار حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُقدم الخضار المحشو ساخناً مع قطع اللحم.

i

* البهارات المطحونة هي(قرفة- قرنفل- جوزة الطيب- كزبرة- زنجبيل).
- يُفضل إستخدام أحجام صغيرة متساوية من الخضار.

fofoyoyo

fofoyoyo

المنسف

... "منسف" أو "المنسف" هي وجبة مشهورة في الأردن وفلسطين وأساسها اللحم الضأن والجميد، ويُمكن إستبدال الجميد بخليط من الزبادي مع الدقيق واللبن الرائب ولكنه لن يكون بنفس المذاق المتعارف عليه.

المقادير

1	قطعة لبن جميد (لبن ماعز) مجفف وفي حجم قبضة اليد
8	كوب ماء
1/2	خروف صغير (حوالي 4 كيلو)
2	كوب قطع خضار (بصل- جزر- كرفس)
4	فص حبهان (هيل)
4	ورق غار (لاورا)
3	عود قرفة
1/2	ملعقة صغيرة قرنفل صحيح
	ملح وفلفل
4	ملعقة كبيرة زيت (أو سمن)
1/4	كوب لوز مقشر
1/4	كوب صنوبر
3	كوب أرز مصري
1	ملعقة صغيرة كركم (أو زعفران مُذاب في قليل من الماء الدافئ)
3 1/2	كوب ماء
2	خبز شراك أو خبز صاج
	بقدونس مفروم للتزيين

الطريقة

- يُطحن الجميد حتى يُصبح كالبودرة، ويُنقع في الماء (8 كوب) لمدة يوم كامل حتى يُصبح طرياً مع تقليبه مرتين خلال تلك المدة.
- يُقطع الخروف لقطع كبيرة ويُغسل جيداً تحت الماء الجاري ويُجفف.
- يُسخن الماء في إناء كبير على نار متوسطة ويُضاف الخضار والتوابل الصحيحة، وتُضاف قطع اللحم وتُسلق لمدة 30 دقيقة مع التخلص من الريم كلما ظهر على السطح ثم تُرفع قطع اللحم جانباً (غير كاملة النضج).
- يوُضع الجميد مع ماء النقع في إناء آخر على نار متوسطة، ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُضاف قطع اللحم.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 60 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم ويُراعى التقليب من حين لآخر.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف اللوز والصنوبر مع التقليب حتى يحمر، وتُرفع المكسرات على منشفة ورقية.
- يُغسل الأرز ويُصفى ويُحمر في نفس زيت تحمير اللوز والصنوبر مع التقليب لمدة 3 دقائق، ثم يُضاف الكركم ويُتبل الأرز بالملح مع التقليب الجيد.
- يُضاف الماء إلى الأرز، ويُترك على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُفرد خبز الشراك في طبق أو صينية التقديم، ويُسقى بنصف كمية مرق الجميد، ثم تُوضع طبقة من الأرز وفوقها قطع اللحم ويُصب بقية المرق على الطبق بالكامل.
- يُزين باللوز والصنوبر ويُرش البقدونس المفروم ويُقدم مع المزيد من مرق الجميد ويُزين بالسمن البلدي.

i

- لبن الجميد هو عبارة عن لبن رائب (مخضوض) مفصول اللبن عن الزبد، يُسخن على نار هادئة حتى يتحول الى قطع، ثم يُضع في شاشة لعدة ساعات للتخلص من الماء، ويتبل بالملح ويشكل على هيئة كُرات، ويترك في الشمس ليجف تماماً ويحفظ.
- يُمكن إستبدال خبز الشراك أو الصاج بأخر رقيق.
- يُمكن إستبدال اللحم بالدجاج في حالة عدم التمكن من أكل الضأن.
- عادةً ما يقدم مع الأرز الأبيض ولكن لا مانع من تجربتة مع أرز مُضاف اليه قليل من الزعفران.

fofoyoyo

مناسبات | غني بالألياف | عدد الأفراد ×5

موزات ضأن بالبرغل والشعرية

...البرغل، القمح، البليلة أوالفريك يُمكن طهيه مثل الأرز ويُمكن إضافة الشعرية.

المقادير / لموزات الضأن

1/4	كوب دبس تمر هندي
1/2	كوب صلصة طماطم (معجون)
2	ملعقة كبيرة سكر
2	ملعقة صغيرة كركم مطحون
1	ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
2	فص ثوم مفروم
	ملح وفلفل
3	كوب ماء
5	موزات ضأن
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
5	ورق كاري (اختياري)
1	فلفل أخضر حار مفروم خشن
3	ملعقة كبيرة حلبة حب (أو كمون)
3	كوب دقيق
2	بصل متوسط مُقطع شرائح

الطريقة / لموزات الضأن

- يُخلط الدبس مع صلصة الطماطم في وعاء عميق، ويُضاف السكر والكركم والزنجبيل والثوم مع التقليب الجيد.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل ثم يُضاف الماء مع الاستمرار في التقليب حتى تتجانس المكونات للحصول على التتبيلة.
- تُدعك الموزات بالتتبيلة في وعاء عميق، وتُغطى بإحكام وتُترك بالثلاجة (بالبراد) لمدة 3 ساعات (كُلما زادت المدة كُلما تشبع اللحم من التتبيلة).
- تُرفع الموزات من التتبيلة (مع حفظ التتبيلة جانباً).
- تُرش الموزات بالدقيق حتى يُغطيها بالكامل مع التخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة وتُضاف أوراق الكاري والفلفل الأخضر والحلبة مع التقليب الجيد لمدة 5 دقائق.
- تُحمر قطع الموزات في الزيت الساخن مع التقليب حتى تُحمر من جميع الجوانب، ثم تُرفع جانباً.
- يُضاف البصل في نفس المقلاة على نار متوسطة، ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح ذهبي اللون.
- تُضاف قطع الموزات والتتبيلة، ويُتبل الخليط ويُقلب حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة، ويُترك لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج اللحم وتتركز الصلصة (مع مراعاة تقليبها من حين لآخر).

fofoyoyo

المقادير / للبرغل والشعرية

- 2 كوب برغل خشن
- 2 ملعقة كبيرة سمن
- 1 كوب شعرية
- 4 كوب مرق لحم أو دجاج
- (سمسم ومكسرات محمصة وبقدونس مفروم للتزيين)

الطريقة / للبرغل والشعرية

- يُنقع البرغل في الماء الدافئ ويُترك حوالي 30 دقيقة، ثم يُصفى ويتم التخلص من الماء الزائد بالضغط عليه بين اليدين.
- يُسخن السمن في إناء على نار متوسطة، ثم تُضاف الشعرية وتُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونها ذهبياً.
- يُضاف البرغل للشعرية ويُقلب لمدة 5 دقائق أخرى ليتشرب من نكهة السمن ثم يُضاف المرق ويُتبل بالملح والفلفل.
- تُخفف الحرارة عند البدء في الغليان، ويُغطى بإحكام ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى يتشرب كل السائل وينضج.
- تُوضع نصف كمية البرغل والشعرية في طبق التقديم وتُرص الموزات فوقها، وتُصب الصلصة فوق الموزات وتُزين بالسمسم المحمص والبقدونس المفروم .
- يُزين بقية البرغل مع الشعرية بالمكسرات المحمصة ويُقدم كطبق جانبي (كما في الصورة).

i

- في حالة تبخر السائل قبل نضج اللحم يُراعى إضافة القليل من المرق أو الماء.
- يُمكن استخدام مكرونة صغيرة أو لسان عصفور عوضاً عن الشعرية والفريك عوضاً عن البرغل.
- يُمكن استخدام الكبد والكلاوي مع البرغل والشعرية، وتُقدم كطبق جانبي.
- يُمكن استخدام عسل أسود وقليل من الخل الأبيض في حالة عدم توفر التمر هندي

fofoyoyo

fofoyoyo

x4
مناسبات
عدد الأفراد

برياني بلحم الضأن

...يُمكن استخدام اللحم البقري أو قطع الدجاج أو الجمبري (الروبيان) عوضاً عن الضأن في عمل البرياني.

المقادير

1	ملعقة كبيرة توابل مطحونة *
1	كيلو لحم ضأن مُقطع مكعبات
	ملح
4	بصل كبير
4	فص ثوم
	قطعة زنجبيل في حجم البندق
1 1/2	كوب مرق لحم
1/4	كوب زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة نعناع طازج مفروم
1	ملعقة صغيرة فلفل اخضر حار
2	ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
1/2	ملعقة صغيرة زعفران
1/4	كوب حليب ساخن
2	كوب أرز باسمتي مسلوق
1/2	كوب زبادي

الطريقة

- تُخلط التوابل المطحونة مع الملح في وعاء عميق ويُتبل اللحم مع الدعك الجيد.
- تُقطع 3 حبات من البصل شرائح ويُقطع الباقي إلى أربع قطع.
- يُضرب البصل المُقطع قطعاً كبيرة مع الثوم والزنجبيل في الخلاط الكهربائي مع نصف كوب من المرق حتى يُصبح سائلاً غليظ القوام.
- يُصب الخليط على اللحم، ويُغطى ويُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة ساعتين.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم تُضاف شرائح البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يحمر لونها، ثم تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- يُوضع اللحم المتبل في نفس الزيت مع التقليب حتى يحمر قليلاً، ثم تُضاف نصف كمية البصل المحمر (تُترك الكمية الأخرى للتزيين) وتُقلب مع اللحم ويُضاف باقي المرق ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُغطى الخليط ويُترك لمدة 45 دقيقة أوحتى ينضج اللحم (يُراعى اضافة قليل من المرق أو الماء إذا احتاج الأمر).
- يُضاف النعناع والفلفل الأخضر الحار والكزبرة الخضراء لخليط اللحم مع التقليب.
- يُذاب الزعفران في الحليب الساخن.
- تُقسم كمية الأرز المسلوق إلى قسمين في وعاءين منفصلين.
- يُخفق الزبادي جانباً، ويُضاف لنصف كمية الأرز ويُقلب، ويُضاف الزعفران إلى نصف الكمية الأخرى مع التقليب.
- يُضاف جزء من الأرز بالزبادي لخليط اللحم، ثم الأرز المُلون بالزعفران بالتناوب (بدون تقليب) حتى ننتهي من كمية الأرز ويظهر كطبقات ثم يُغطى بإحكام.
- يُطهى الخليط على نار هادئة لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج .
- يُقلب في طبق التقديم ويُزين بالبصل المحمر.

i

★ التوابل المطحونة هي (قرنفل- قرفة- حبهان (هيل)- شطة- فلفل أبيض- كركم).

- لإحكام تغطية البرياني نقوم بعمل عجين من 1 1/3 كوب دقيق وقليل من الملح مع إضافة 1/2 كوب ماء تدريجياً حتى نحصل على عجين متجانس مطاطي، يُلف العجين حول حافة الإناء مع الضغط عليه بالغطاء بإحكام.
- يُمكن طهي البرياني في فرن حرارته 180 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.

fofoyoyo

fofoyoyo

فتة بصلصة الطماطم

...الفتة من الأكلات المعروفة والمشهورة بمصر، ويُمكن إستخدام الكوارع أو قطع اللحم الضأن في تحضيرها.

المقادير / للفتة

- 2 موزات ضأن (1 1/2 كيلو)
- 2 كوب أرز مصري
- 6 كوب ماء
- 2 جزر مُقشر مُقطع حلقات
- 2 عود كرفس مُقطع مكعبات
- 2 بصل متوسط مُقطع مكعبات
- 2 ورق غار (لورا)
- 2 مستكة (حب)
- 4 قرنفل صحيح
- 2 عود قرفة
- 3 حبهان حب (هيل)
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة كبيرة سمن
- 2 خبز عربي مربعات (مُحمص)
- بقدونس للتزيين

للتقلية

- 6 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 6 فص ثوم مفروم ناعم
- 1/4 كوب خل أبيض
- 1 كوب مرق لحم

للصلصة

- 3 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 1/4 كوب خل أبيض
- 1 كوب مرق لحم

الطريقة / للفتة

- تُغسل الموزات وتُوضع لمدة 3 دقائق في ماء مغلي بحيث يُغطيها ثم تُرفع جانباً، مع التخلص من الماء.
- يُغسل الأرز جيداً ويُصفى.
- يُسخن الماء على نار متوسطة، وتُضاف الموزات والخضار والبهارات ويُتبل بالملح والفلفل.
- عندما يبدأ الخليط في الغليان تُخفف الحرارة، ويُترك لمدة 45 دقيقة حتى ينضج اللحم تماماً مع مراعاة إزالة الريم (الزبد) من سطح المرق كلما ظهر.
- تُرفع الموزات جانباً ويُصفى المرق.
- يُوضع السمن في إناء آخر على نار متوسطة ويُحمر الأرز لمدة 3 دقائق أو حتى يتداخل مع السمن، ثم يُضاف 2 1/2 كوب من الماء (يُمكن استخدام خليط من الماء مع المرق) ويُتبل بالملح و يُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُغطى الإناء و يُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.

للتقلية

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف الثوم المفروم ويُقلب لمدة دقيقتين أو حتى يُصبح ذهبي اللون، ثم تُرفع نصف كميته جانباً.
- يُضاف الخل والمرق ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم يُرفع جانباً.

للصلصة

- تُوضع نصف كمية الثوم المحمر في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف صلصة الطماطم والخل والمرق ويُتبل بالملح والفلفل مع التقليب، ويُترك حتى يبدأ الخليط في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق حتى تتركز الصلصة.

لتحضير الفتة

- يُوضع نصف الخبز المحمص في طبق التقديم ويُرش بالتقلية ويُترك لبضع دقائق حتى يتشرب منها.
- تُوضع طبقة من الأرز فوق الخبز ويُصب كوب من المرق ثم تُوضع قطع الموزات (يُمكن تحميرها)، وتُصب صلصة الطماطم حسب الرغبة أو تُقدم في وعاء جانبي.
- تُزين الفتة بالخبز المحمص المتبقي والبقدونس الطازج وتُقدم ساخنة.

fofoyoyo

مناسبات | وجبات خاصة | قليل السعرات | عدد الأفراد x 8

مشاوي مُشكلة

...المذاق الخاص للمشاوي يأتي من الدهن السائل على الفحم والذي يُسبب الدخان الذي يُعطي للحم النكهة الخاصة.

المقادير

- 1 كيلو لحم ضأن للكباب
- 1/2 كيلو لحم ضأن مفروم للكفتة
- 1/2 كيلو ريش ضأن
- 4 بصل متوسط
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم
- ملح وفلفل

- بالنسبة للحم المفروم، يُمكن إستعمال الضأن أو البقري أو خليط منهما حسب الرغبة، ويُفضل أن تكون نسبة الدهن ٪20 بالنسبة للحم ٪80.
- لعمل الطرب، يُستخدم المنديل (الغلاف الرقيق الذي يحيط بالمعدة)، ويتم تتبيله في نفس التتبيلة الخاصة بالكباب ويُحشى بخلطة الكفتة مع إحكام غلق الجوانب ويُشوى على الفحم.

الطريقة

- يُبشر البصل ويُصفى من الماء ويُوضع جانباً في وعاء منفصل.
- تُوضع قطع اللحم (الخاصة بالكباب) والريش في ماء البصل، وتُتبل بالملح والفلفل وتُغطى وتُترك بالثلاجة (البراد) لمدة 3 ساعات على الأقل حتى تتشبع من التتبيلة.
- يُضاف بشر البصل المُصفى والبقدونس إلى اللحم المفروم (الكفتة) ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُفرم خليط اللحم مع البصل ناعماً في المفرمة.
- تُفرم نصف كمية اللحم المفروم مرة أخرى، ثم تُضاف إلى الجزء الآخر وتُخلط جيداً.

لتجهيز الشواء

- تُوضع قطع اللحم في السيخ المعدني بحيث تكون قليلة العدد وفي منتصف السيخ.
- يُقسم خليط اللحم المفروم إلى أقسام متوسطة الحجم، وتُشكل على هيئة أصابع بداخل الأسياخ مع الضغط عليها حتى تكون متساوية الحجم بطول السيخ.
- تُعد شواية الفحم قبل البدء في الشوي ويساوى الفحم فيها.
- تُوضع أسياخ اللحم والكفتة وقطع الريش فوق شبكة معدنية على الفحم مع التقليب، ويُراعى مدة طهي الكفتة والريش مقارنةً بقطع اللحم وعدم طهيها لمدة طويلة حتى لا تفقد كمية كبيرة من السائل.
- تُقدم ساخنة مع الخضروات المشوية والسلطة الخضراء.

fofoyoyo

اقتصادية | قليل السعرات | عدد الأفراد x4

لحم مع سبانخ

...من الأطباق المشهورة في باكستان والهند.

المقادير

- 1 كوب زبادي
- 2 ملعقة كبيرة سمن Ghee
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل طازج مفروم
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 بصل متوسط مفروم ناعم
- 1 فلفل أخضر حار مفروم
- ملح
- 2 ملعقة كبيرة بهارات مطحونة *
- 1 كيلو لحم ضأن أو بقري (مكعبات كبيرة)
- 4 ملعقة كبيرة زيت
- 4 بصل متوسط مُقطع حلقات
- 1 كوب مرق لحم أو دجاج
- 1 كيلو سبانخ طازجة (قطعاً كبيرة)
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون

للتزيين

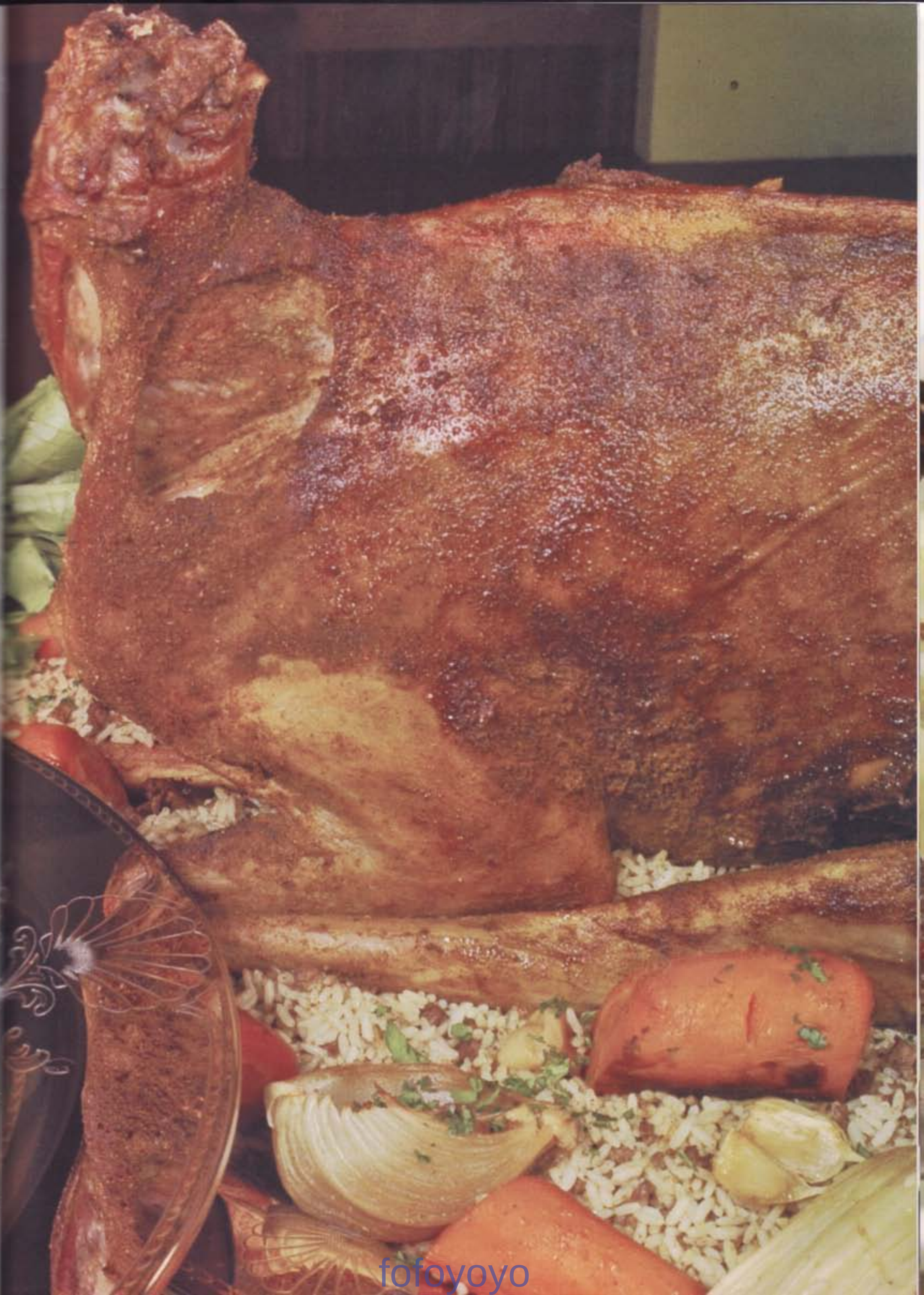
- ليمون مُقطع أنصافاً
- فلفل أحمر مُقطع شرائح طويلة

الطريقة

- يُوضع الزبادي مع السمن في وعاء عميق، ويُضاف الزنجبيل والثوم والبصل والفلفل. ويُتبل الخليط بالملح والبهارات مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- تُوضع قطع اللحم في الخليط وتُغطى جيداً بالتتبيلة مع الدعك باليد، ثم تُغطى وتُترك بالثلاجة لمدة 3 ساعات على الأقل.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف قطع اللحم مع التتبيلة وتُترك لمدة 10 دقائق (مع التقليب من حين لآخر)، ثم يُضاف المرق ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.
- تُضاف أوراق السبانخ وعصير الليمون ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب ويُغطى ويُترك لمدة 10 دقائق أخرى.
- يُوضع اللحم مع السبانخ في طبق التقديم، ويُزين بالليمون وشرائح الفلفل الأحمر.

i
* البهارات المطحونة هي (قرفة - قرنفل - كزبرة- كركم - كمون - فلفل أسود).
- يُمكن استخدام سبانخ مجمدة عوضاً عن الطازجة بعد فكها من التجميد والتخلص من الماء.

fofoyoyo


fofoyoyo

مناسبات — عدد الأفراد ×4

خروف بالبهارات مع أرز بالخلطة

...كثيراً ما يستصعب البعض فكرة عمل الخروف، ولكن إذا نظرنا على أنه يُطهى كأي قطعة لحم (باستثناء الحجم) سيكون سهلاً في الطهي خاصةً عند دعوة أعداد كبيرة ووجود حجم خروف صغير يُمكن طهيه في الفرن بالمنزل.

المقادير / للخروف بالبهارات

- 1 خروف صغير (6 كيلو)
- 1 1/2 كوب ملح
- 16 فص ثوم مفروم
- 4 ملعقة كبيرة بهارات مطحونة *
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1 1/2 كوب ماء
- 2 بصل مُقطع قطعاً كبيرة
- 3 جزر مُقشر مُقطع قطعاً كبيرة
- 4 عود كرفس مُقطع قطعاً كبيرة

للأرز بالخلطة

- 4 كوب أرز باسمتي
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 بصل متوسط مفروم
- 1 كيلو لحم مفروم
- ملح وفلفل
- 6 كوب مرق لحم (أو دجاج)
- 4 ملعقة كبيرة سمن
- 1/4 كوب لوز مُقشر
- 1/4 كوب فستق مُقشر
- 1/4 كوب صنوبر

الطريقة / للخروف بالبهارات

- يُغسل الخروف جيداً بالماء، ويُذاب الملح في كمية ماء تكفي لتغطيته ويُترك في الماء المُملح لمدة ساعتين ثم يُشطف ويُجفف.
- تُفرم نصف كمية الثوم ناعماً وتُوضع في وعاء عميق وتُضاف البهارات والزيت وتُتبل بالملح والفلفل.
- يتُبل الخروف جيداً من الداخل والخارج بالتتبيلة مع الدعك، ثم يُغطى ويُترك بالثلاجة لمدة 6 ساعات على الأقل.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُصب الماء في صينية فرن كبيرة، ثم تُضاف الخضروات ويُوضع فوقها الخروف.
- يُغطى الخروف بورق ألمونيوم ويُوضع في الفرن لمدة 4 ساعات، (ويُراعى رفع ورق الألمونيوم بعد نصف المدة، ودهن الخروف من حين لآخر بالسائل المتساقط).

للأرز بالخلطة

- يُغسل الأرز ويُنقع في الماء لمدة نصف ساعة ثم يُصفى.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل واللحم المفروم مع التقليب لمدة 10 دقائق.
- يُضاف الأرز للخليط ويُقلب بخفة حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف المرق ويتُبل بالملح والفلفل، عندما يبدأ الخليط في الغليان، يُغطى وتُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج تماماً.
- يُسخن السمن في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف المكسرات وتُقلب حتى تُصبح ذهبية اللون، ثم تُرفع جانباً.
- يُوضع الأرز في طبق التقديم، ويُزين بالمكسرات ويُوضع فوقه الخروف ويُزين بالخضار.

i

* البهارات المطحونة هي (كركم – قرنفل – زنجبيل – قرفة – كزبرة – حبهان (هيل) – فلفل أحمر حلو (بابريكا)).
- لسهولة تقشير اللوز يُنقع في الماء الساخن لمدة 5 دقائق قبل تقشيره.
- يُمكن الاستغناء عن الخروف الكامل بتقطيعه أو استعمال فخذ ضأن أو جزء منه.
- يُمكن اتباع نفس الخطوات لعمل فخذ ضأن أو نصف خروف عوضاً عن الخروف الكامل.

fofoyoyo

ريش ضأن بالبطاطس

...فكرة الخضروات المُقطعة شرائح رفيعة وطويلة، أوحت لي بفكرة إضافتها لطبق من الاسباجتي بحيث تكون نسبة الخضروات هي الأكثر، وتتناسب مع من يرغب في تقليل السعرات الحرارية.

المقادير

1/2	ظهر ضأن كامل
	ملح وفلفل
2	ملعقة كبيرة خردل (مسترد) معجون
3	بطاطس كبيرة
1	ملعقة كبيرة زعتر مفروم
4	ملعقة كبيرة دقيق
	زيت للتحمير
1	ملعقة كبيرة زبد
2	فص ثوم مفروم
2	فلفل شرائح طولية (أخضر وأحمر)
2	كوسة ألوان مبشورة طولياً
4	ملعقة كبيرة من الصلصة البنية (راجع الوصفة بنفس الباب)

- يُمكن استخدام الدجاج أو الجمبري عوضاً عن اللحم.
- للحفاظ على لون العظم كما في الصورة يُلف بورق ألمونيوم أثناء الطهي.

الطريقة

- يُقطع الظهر إلى ثلاث قطع، كل قطعة تحتوي على ريشتين، ثم تُنزع عظمة من كل قطعة لتحوي عظمة واحدة (كما في الصورة).
- تُتبل الريش بالملح والفلفل وتُدهن بالخردل بحيث يُغطيها تماماً.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُقشر البطاطس وتُقطع طولياً للحصول على شرائح رفيعة طويلة، ثم يتم الضغط الخفيف عليها للتخلص من الماء الزائد.
- يُخلط الدقيق مع الزعتر ويُتبل بالملح والفلفل، ويُرش الدقيق على شرائح البطاطس حتى يغطيها تماماً.
- تُغطى الريش بالبطاطس مع الضغط عليها بحيث لا يظهر غير العظم، وتُرش بقليل من الدقيق.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر الريش لمدة دقيقتين لكل جهة أو حتى يُصبح لون البطاطس ذهبياً.
- تُوضع الريش في صاج بالفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُسخن الزبد في مقلاة على نار متوسطة ويُحمر الثوم لمدة دقيقتين، ثم تُضاف شرائح الفلفل والكوسة مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى تمام النضج.
- تُوضع الريش في طبق التقديم وتُقدم مع الخضروات وتُزين بالصلصة البنية.

fofoyoyo

x4 عدد الأفراد

رقبة خروف محشية

...يغفل البعض كيفية طهي كل أجزاء الخروف حتى أنهم يتخلصوا من تلك الأجزاء، ومنها الرقبة.

المقادير / للحشو

- 1 رقبة خروف
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل مفروم خشن
- 4 ثوم حلقات
- 2 تفاح أخضر مُقشر ومُقطع مكعبات
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- ملح وفلفل
- 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة إكليل الجبل مفروم
- 1 كوب لحم ضأن مفروم
- 1/2 كوب فستق مُقشر صحيح
- 1/4 كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
- 1 بيض مخفوق

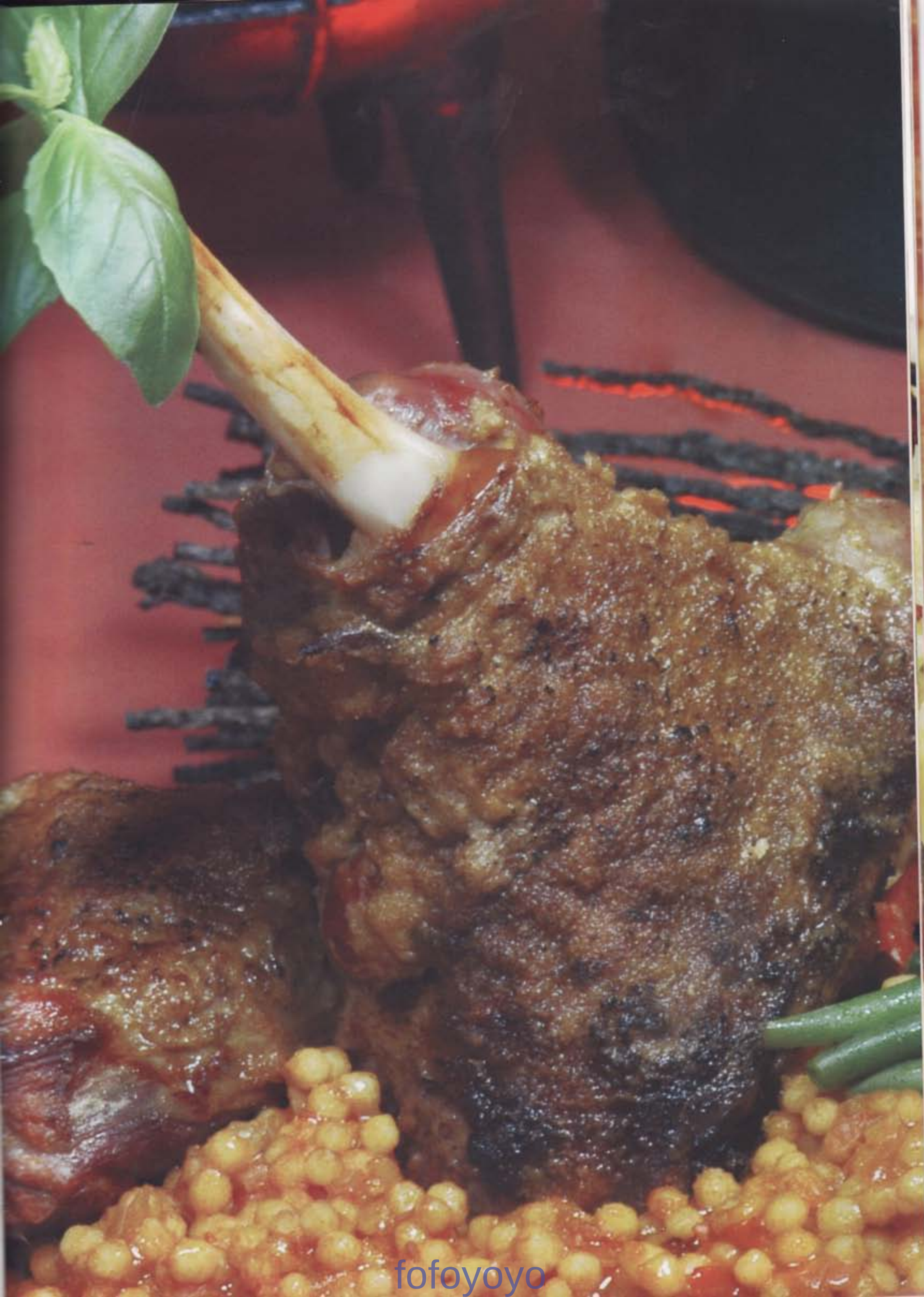
لسلق الرقبة

- 2 جزر مُقشر ومُقطع حلقات
- 2 عود كرفس مُقطع (قطع كبيرة)
- 1 بصل مُقطع (قطع كبيرة)
- 3 حبهان (هيل) صحيح
- 2 ورق غار (لورا)
- 3 قرنفل صحيح
- 4 فلفل أسود صحيح
- 6 كوب ماء
- قطع عظم (اختياري)

الطريقة / للحشو

- تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم والتفاح مع التقليب لمدة 5 دقائق، ويُتبل الخليط بالقرفة والقرنفل والملح والفلفل وجوزة الطيب وإكليل الجبل.
- تُغطى المقلاة وتُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق ثم يُرفع جانباً ليبرد.
- يُخلط اللحم المفروم مع الفستق في وعاء عميق، ويُضاف خليط البصل والتفاح ويُقسم الخليط الى جزئين.
- يُضاف البقسماط والبيض إلى أحد الأجزاء، وتُخلط مكونات الحشو جيداً حتى تتداخل وتُصبح متماسكة.
- يُفرد لحم رقبة الخروف ويُتبل بالملح والفلفل ويُوضع الحشو فوقه ويُساوى.
- تُلف الرقبة على شكل أسطوانة بحيث يكون الحشو للداخل، وتُرش بقليل من الملح والفلفل من الخارج وتُربط بخيط سميك يتحمل الحرارة، وتُلف بورق بلاستيك أو ورق ألمونيوم.
- تُوضع مكونات سلق الرقبة في إناء على نار متوسطة وتُترك حتى البدء في الغليان، ثم تُضاف الرقبة المحشوة (التأكد من لفها جيداً) مع مراعاة نزع الريم (الزبد) كلما ظهر وتُترك لمدة ساعة أو حتى تمام النضج.
- تُسخن باقي كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف الجزء الباقي من خليط التفاح مع اللحم ويُقلب جيداً لمدة 10 دقائق أو حتى ينضج ثم يُرفع جانباً.
- تُترك الرقبة لتبرد قليلاً، ثم يُزال الخيط وتُقطع إلى حلقات وتُقدم مع صلصة الطماطم "المارينارا" (راجع الوصفة بنفس الباب) وخضروات مشوية، ويُوضع الحشو في طبق جانبي.

fofoyoyo



fofoyoyo

مناسبات | عدد الأفراد 8

فخذ ضأن بالمغربية

...لا يعرف الكثير المغربية، ولكن طعمها يدفعنا للتعرف عليها فهي حبات تشبه اللؤلؤ في حجمها والمكرونة في طعمها، وتُعرف في بعض البلاد بـ"المفتول" أو"المحمصة".

المقادير / للفخذ الضأن

1	فخذ ضأن (حوالي 3 كيلو)
1	بصل مُقطع قطعاً كبيرة
4	فص ثوم
1	ملعقة كبيرة كزبرة خضراء
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1	ملعقة صغيرة فلفل احمر حار (اختياري)
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
3	كوب زبادي
	ملح وفلفل
1	كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
1/4	كوب ماء
3	بصل متوسط مُقطع قطعاً كبيرة
2	جزر مُقشر مُقطع قطعاً كبيرة
2	عود كرفس مُقطع قطعاً كبيرة

للمغربية

4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل كبير مفروم ناعم
2	كوب مغربية
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
2	طماطم مُقشرة ومُقطعة مكعبات
1/2	كوب مرق لحم أو دجاج
	أوراق ريحان للتزيين

الطريقة / للفخذ الضأن

- يُغسل اللحم ويُجفف، ويُقطع إلى قطعتين (يُستخدم المنشار الخاص بقطع العظم). وبواسطة طرف سكين حادة يتم عمل شقوق في الدهن بعمق حوالي نصف سنتيمتر.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخلط البصل والثوم في خلاط كهربائي، وتُضاف الكزبرة الخضراء والتوابل المطحونة وعصير الليمون والزبادي وتُخفق جيداً حتى نحصل على خليط متجانس، ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُصب الخليط في وعاء، ثم يُضاف البقسماط بالتدريج حتى يُصبح غليظاً ومتماسكاً.
- تُربط قطعتي اللحم بخيط سميك يتحمل الحرارة، ويُوضع الخليط فوق اللحم بحيث يُغطيه تماماً.
- يُصب الماء في صينية فرن، وتُوضع الخضروات وتُتبل بالملح والفلفل وتُوضع قطعتا اللحم.
- تُغطى الصينية بورق ألمونيوم، وتُوضع في الفرن لمدة ساعة ونصف أو حتى ينضج اللحم، ويتم رفع ورق الألمونيوم بعد نصف المدة.

للمغربية

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف المغربية مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تُغلف حبات المغربية بالزيت، ثم تُضاف صلصة وقطع الطماطم مع التقليب حتى تتداخل المكونات وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُضاف المرق ويُقلب حتى يبدأ الخليط في الغليان، يُغطى الإناء وتُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُقدم فخذ الضأن مع المغربية وتُزين بالخضروات*.

i

★ الخضروات عبارة عن فاصوليا مسلوقة وثوم حلقات وفلفل أحمر مكعبات صغيرة يتم طهيها في زيت زيتون وتُتبل بالملح والفلفل.

- تُوضع أوراق الريحان أو اي أعشاب اخرى بداخل العظم مثل القارة للتزيين.
- يُمكن استبدال المغربية بالمكرونة الصغيرة أو الكسكسي.

fofoyoyo

X 8
عدد الأفراد

فخذ ضأنٌ بالأعشاب

...استُخدمت الأعشاب لحماية اللحم وفي نفس الوقت لإعطائه نكهة.

المقادير

1	فخذ ضأن (حوالي 3 كيلو)
6	طماطم مُقطعة مكعبات صغيرة
4	بصل متوسط مفروم
1	كوب صنوبر مُحمص
1	كوب زبيب
	ملح وفلفل
1/4	كوب نعناع طازج مفروم
1/4	كوب بقدونس مفروم
1/4	كوب إكليل الجبل (روزماري) مفروم
1/4	كوب زعتر طازج مفروم
4	فص ثوم
1/4	كوب زيت زيتون
1	كيلو بطاطس صغيرة (أو كبيرة قطع)
1	كوب مرق لحم (أو ماء)

الطريقة

- تُنزع العظمة الداخلية من الفخذ مع (ترك عظم الموزة)، بحيث نتمكن من حشوها والحفاظ على شكلها (كما هو مُوضح بالصورة).
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُخلط الطماطم مع البصل والصنوبر والزبيب وتُتبل بالملح والفلفل.
- تُوضع الحشوة في التجويف الداخلي للفخذ حتى تملأه مع الضغط الخفيف.
- تُخلط الأعشاب الطازجة مع الثوم وزيت الزيتون وتُتبل بالملح والفلفل، ويُترك مقدار ملعقة كبيرة منها جانباً لتتبيل البطاطس، وتُضرب باقي الكمية في خلاط كهربائي حتى تُصبح سائلاً متماسكاً.
- تُتبل البطاطس بخلطة الأعشاب جيداً، ويُغطى اللحم بالخلطة الأخرى السائلة مع الضغط عليها باليد حتى تُغطيها بالكامل.
- يُصب المرق في صينية فرن وتُوضع فوقه الفخذ المحشوة، وتُوضع في الفرن لمدة 1/2 2 ساعة أو حتى تمام نضج اللحم (تُغطى بورق الألومنيوم لنصف مدة الطهي).
- تُضاف البطاطس في نفس الصينية بجانب اللحم بعد مرور ساعة من الوقت.
- يُترك اللحم ليبرد قليلاً قبل التقطيع ويُقدم مع البطاطس.

i
- يُراعى أن يُنقع الزبيب في ماء دافئ قبل الاستخدام.
- يُراعى حجم البطاطس المُستخدمة، وإن لم تتوفر الصغيرة يُمكن تقطيع بطاطس كبيرة.

fofoyoyo

طاجن الموزات مع السفرجل

...الطهي في الطاجن الفخار وخاصة على الجمر يُعطي مذاقاً خاصاً، ويتميز هذا الطبق باستخدام السفرجل ولكن يمكن الاستغناء عنه في حالة عدم توفره.

المقادير

4	موزات ضأن
2	ملعقة صغيرة كركم مطحون
1	ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
	ملح وفلفل
3	ملعقة كبيرة زيت
2	بصل كبير مُقطع شرائح
3	سفرجل (أو كمثرى "أجاص")
1/4	كوب سكر
1	ملعقة كبيرة قرفة مطحونة

- يُستدل على نضج اللحم عندما يصغر حجمه ويظهر العظم.
- في حالة طهي الموزات على النار مباشرة، يُراعى إضافة قليل من ماء سلق السفرجل أثناء الطهي.

الطريقة

- يُغسل اللحم ويُجفف.
- يُخلط الكركم والزنجبيل والملح والفلفل ويُتبل اللحم مع الدعك جيداً.
- يُسخن الزيت في الطاجن الموضوع فوق الجمر (أو في إناء على نار متوسطة).
- يُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه مائلاً للذهبي.
- يُضاف اللحم للبصل مع التقليب حتى يتشبع البصل من نكهة اللحم.
- يُغطى الطاجن بإحكام ويُترك لمدة ساعة أو حتى تمام النضج.
- يُغسل السفرجل ويُقطع إلى أربع قطع مع التخلص من البذر.
- يُسلق السفرجل في ماء مغلي مُملح في إناء عميق على نار متوسطة ويُترك لمدة 5 دقائق (غير كامل النضج).
- يُصفى السفرجل من الماء ويُخلط مع السكر والقرفة في مقلاة، ويُضاف نصف كوب من ماء السلق.
- تُرفع المقلاة على نار متوسطة، ويُترك الخليط لمدة 5 دقائق حتى يُصبح كالكراميل مع التقليب من حين لآخر.
- يُزين الطاجن بالسفرجل ويُقدم ساخناً.

fofoyoyo

الصلصة البيضاء (البشاميل)

المقادير

- 3 ملعقة كبيرة زبد
- 3 ملعقة كبيرة دقيق
- 2 كوب حليب
- ملح وفلفل أبيض
- 1/8 ملعقة صغيرة جوزة الطيب

الطريقة

- يُسخن الزبد في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف الدقيق ويُقلب لمدة 3 دقائق.
- يُضاف الحليب إلى الخليط مع الاستمرار في الخفق الجيد بالمضرب اليدوي (تفادياً لتكون أي كتل) حتى تتجانس المكونات وتُصبح صلصة غليظة القوام.
- تُتبل الصلصة بالملح والفلفل وجوزة الطيب.

- يُمكن إضافة صفار بيض للبشاميل بعد أن يبرد وذلك للحصول على اللون الذهبي عند الطهي بالفرن.
- يُمكن الاستعاضة عن الحليب بمرق الدجاج أو اللحم أو السمك أو استخدام جزء حليب والجزء الآخر مرق.
- يُمكن إضافة ملعقة من الأعشاب الطازجة المُفضلة أو 1/2 ملعقة صغيرة جافة، تُضاف الاعشاب بعد الانتهاء من طهي الصلصة.
- يُمكن إضافة ملعقة صغيرة من الخردل (المسترد) الجاف وخلطها مع الدقيق.
- للحصول على طعم البصل في الصلصة، يُمكن تقشير وإضافة بصلة صغيرة أو حلقة بصل إلى الحليب أثناء التسخين (مع التخلص من البصل قبل إضافة الحليب للدقيق).
- للحصول على طعم الكريمة في الصلصة البيضاء (البشاميل)، يُمكن إضافة 1/2 كوب من الكريمة اللباني وتقليبها في الصلصة الساخنة عند الانتهاء من طهيها.
- يُمكن الاحتفاظ بخليط الزبد مع الدقيق بعد أن يبرد واستخدامه في وقت آخر، وفي هذه الحالة يُضاف له الحليب ساخناً ويُطهى على نار متوسطة.

صلصة الجبن

المقادير

- 1 كوب صلصة بيضاء (البشاميل)
- 1/2 كوب حليب
- 1 كوب جبن موتزاريلا مبشور
- 1 ملعقة صغيرة بقدونس مفروم
- ملح وفلفل

الطريقة

- تُوضع الصلصة البيضاء (البشاميل) مع الحليب في إناء على نار متوسطة مع التقليب حتى تتداخل كل المكونات جيداً.
- يُضاف جبن الموتزاريلا عند البدء في الغليان مع التقليب المستمر حتى يسيل.
- تُتبل الصلصة بالملح والفلفل وتُضاف الاعشاب أو الفلفل الاخضر الحار (حسب الرغبة) وتُقدم ساخنة.

صلصة الجبن المكسيكي

المقادير

- 1 كوب صلصة بيضاء (البشاميل)
- 1/4 كوب حليب
- 1 كوب جبن شيدر مبشور
- 1 ملعقة صغيرة كركم مطحون
- ملح وفلفل

الطريقة

- تُوضع الصلصة البيضاء (البشاميل) مع الحليب في إناء على نار متوسطة وعند البدء في الغليان يُضاف الجبن الشيدر مع الكركم مع التقليب المستمر حتى يسيل.
- تُتبل الصلصة بالملح والفلفل وتُقدم ساخنة.

- يُمكن استخدام الخردل (المسترد) المطحون عوضاً عن الكركم.
- يُمكن إضافة قليل من الشطة حسب الرغبة.

fofoyoyo

صلصة عش الغراب (الفطر)

المقادير

- 1 ملعقة كبيرة زبد
- 1/4 كوب بصل مفروم ناعم
- 1 ملعقة كبيرة دقيق
- 1 كوب مرق دجاج
- 2 كوب كريمة لباني
- 2 كوب شرائح عش الغراب (فطر)

الطريقة

- يُذاب الزبد في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 3 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الدقيق مع التقليب الجيد حتى يتجانس مع الزبد والبصل ويُقلب الخليط لمدة 3 دقائق.
- يُضاف المرق والكريمة مع التقليب المستمر لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح الخليط سميكاً.
- يُضاف عش الغراب (الفطر) مع التقليب لمدة خمس دقائق (يُمكن أن تُصفى الصلصة في حالة وجود كتل قبل إضافة عش الغراب) وتُتبل الصلصة بالملح والفلفل وتُقدم ساخنة.

الصلصة البنية (ديمي جليز)

المقادير

- 2 كيلو عظم بقري وبتلو بالنخاع
- 4 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 2 بصل مُقطع كبير
- 2 كوب كرفس قطع
- 2 كوب جزر مقطع
- 2 كوب ماء
- 1/2 كوب خل بلسمك
- 1 مجموعة أعشاب طازجة (زعتر، إكليل الجبل (روزماري)، أوريجانو (زعتر بري))
- 15 كوب ماء
- ملح وفلفل

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 225 درجة مئوية.
- يُشطف العظم جيداً، ويُرص (طبقة واحدة مفرودة) في صينية فرن.
- تُوضع الصينية في الفرن ويُترك لمدة ساعة.
- يُدهن العظم المحمر بصلصة الطماطم.
- يُخلط البصل والكرفس والجزر ويُفرد فوق العظم، ويُعاد مرة أخرى للفرن لمدة 45 دقيقة.
- يُوضع العظم وخليط الخضار في إناء عميق.
- يُضاف 2 كوب من الماء وخل بلسمك للصينية وتُرفع على نار متوسطة مع التقليب الجيد حتى يذوب كل ما هو عالق بقاع الصينية نتيجة الطهي في الفرن.
- يُضاف السائل الناتج إلى إناء المرق ويُغطى بالماء.
- تُضاف الأعشاب ويُتبل الخليط بالملح والفلفل، ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة إلى هادئة، ويُترك لمدة 5 ساعات حتى يتركز.
- يُترك ليبرد قليلاً، وتُصفى الصلصة وتُتبل بالملح والفلفل وتُحفظ في الثلاجة (البراد) لحين الاستخدام أو تُحفظ بالفريزر في عبوات صغيرة.

fofoyoyo

صلصة الجريڤي

المقادير

- 3 ملعقة كبيرة زبد
- 3 ملعقة كبيرة دقيق
- 1 ملعقة كبيرة بصل مفروم
- 1 ملعقة صغيرة صلصة طماطم
- 1 ملعقة كبيرة خل بلسمك
- 4 كوب مرق لحم
- ملح وفلفل

الطريقة

- يُسخن الزبد في إناء على نار متوسطة ويُضاف الدقيق ويُحمر مع التقليب حتى يصبح لونه بنياً (مراعاة ألا يحترق).
- يُضاف البصل وصلصة الطماطم مع التقليب لمدة خمس دقائق.
- يُضاف الخل والمرق مع التقليب المستمر بالمضرب اليدوي (لتفادي أي كتل) حتى يبدأ بالغليان، وحتى يغلظ قوام السائل.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُصفى.
- في حالة عدم وجود خل بلسمك، يُمكن اضافة صلصة صويا مع قليل من الخل.

- بعد طهي الديك أو الدجاج أو اللحم الرستو في الفرن، يُنزع الدسم الموجود في قاع الصينية، ثم يضاف قليل من المرق وترفع على نار متوسطة مع التقليب الجيد حتى يذوب كل ما هو عالق بالإناء نتيجة التحمير في الفرن.
- يُوضع السائل في الخلاط الكهربائي ويخفق حتى ينعم، ثم يُصفى ويتبل ويُقدم بجانب أطباق اللحوم.
- يُمكن وضع الدقيق في صاج الفرن للحصول على اللون البني، مع مراعاة الا يحترق.

صلصة المارينارا (الطماطم الأساسية)

المقادير

- 5 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 بصل متوسط مفروم ناعم
- 5 فص ثوم مفروم ناعم
- 2 كيلو طماطم طازجة مهروسة (أو 5 أكواب طماطم قطع مع العصير)
- 4 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- ملح وفلفل
- 1/8 ملعقة صغيرة شطة (اختياري)
- 1/2 ملعقة صغيرة لكل من (ريحان، أوريجانو (زعتر بري))
- 1/2 ملعقة صغيرة سكر

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء (ستانليس ستيل) على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة خمس دقائق.
- تُضاف الطماطم وباقي المكونات وقليل من الملح وتُخفف الحرارة، وتُقلب من حين لآخر لمدة ساعة.
- تُتبل الصلصة بالملح والفلفل.
- في حالة استخدام هذه الصلصة للبيتزا تُهرس ناعماً في الخلاط الكهربائي.

- يُمكن استعمال طماطم مُصفاة عوضاً عن قطع الطماطم.
- يُمكن إضافة جبن رومي (بارمازان) مبشور عند التقديم.
- يُمكن إضافة لحم مفروم مطهو للصلصة وتقديمها مع المكرونة.
- هذه كمية كافية يُمكن وضعها في أكياس بلاستيك وحفظها بالفريزر واستخدامها عند الحاجة.
- يُمكن استخدام الصلصة مع أطباق متنوعة مثل المكرونة أو الأنشلادا أو البيتزا.
- يُمكن إضافة بعض قطع الأنشوجة الفيليه، وتُقلب مع البصل والثوم، ثم تُضاف الطماطم ويتم إتباع باقي الخطوات.

fofoyoyo

صلصة طماطم وفلفل مشوية

المقادير

5	طماطم متوسطة
1	بصل متوسط مُقطع قطعاً كبيرة
3	فص ثوم
1	فلفل أخضر
1	فلفل أحمر
1	فلفل أخضر حار (إختياري)
2	ملعقة كبيرة زيت
2	ملعقة كبيرة عصير لايم (أو ليمون)
1/2	كوب أوراق كزبرة خضراء
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُسخن الفرن (الشواية) الجزء الأعلى منه.
- تُرص الطماطم والبصل والثوم والفلفل في صاج. ويُوضع في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى يتلون قشر الطماطم والفلفل (يُمكن شوي الخضار على النار مباشرة).
- يُقشر الخضار ويُوضع مع باقي المكونات في الخلاط الكهربائي (مع مراعاة عدم الخفق المستمر فيكون الخفق لعدة ثوان على فترات) لتُصبح قطعاً دون أن تكون صلصة ناعمة. ثم تُتبل بالملح والفلفل.

i

- تُستخدم هذة الصلصة في المطبخ المغربي وتسمى "الشارمولة" وكذلك في المطبخ المكسيكي ويضاف اليها الفلفل الحار.
- للتحكم في المذاق يُمكن زيادة أو تقليل البهارات. ويُمكن إستخدام الكمون والكزبرة المطحونة.

صلصة سويت آند صور

المقادير

1	كوب عصير أناناس
2	ملعقة كبيرة زيت
2	ملعقة كبيرة سكر بني
1/2	ملعقة صغيرة فلفل أسود
1/4	كوب خل أحمر
1/4	ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
3	ملعقة كبيرة بصل مفروم
2	ملعقة كبيرة فلفل أخضر مفروم
1	ملعقة كبيرة كاتشب
1	ملعقة صغيرة صلصة صويا
1	ملعقة كبيرة قطع أناناس (مفروم)

الطريقة

- تُوضع جميع المكونات في إناء على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان. ثم تُخفف الحرارة ويُترك لبضع دقائق. ويُرفع ويُترك ليبرد قبل التقديم.
- يُمكن إضافة قليل من النشا المُذاب في الماء إلى الخليط حتى يغلظ قوامه.

i

- يُستخدم هذا النوع من الصلصة في المطبخ الآسيوي عادةً مع الطيور والاسماك.
- سويت آند صور تعني الحلو والمز. وللحصول على هذا المذاق يمكن إستخدام السكر أو اي نوع من عصير فاكهة مُحلى مع خل.

fofoyoyo

fofoyoyo

دجاج "براري" مع صلصة البصل

...يُطلق عادة اسم "براري" على الدجاج الصغير والذي لا يزيد وزنه عن نصف كيلو.

المقادير / للدجاج

- 2 دجاج حجم صغير (براري)
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب كرفس مفروم ناعم
- 1 بصل مفروم ناعم
- 1 ملعقة كبيرة توابل مطحونة*
- 1 ملعقة كبيرة أعشاب جافة**
- ملح وفلفل
- 1 خبز فرنسي
- 1 كوب مشمش مجفف مُقطع صغير
- 1 كوب زبيب
- 1/2 كوب صنوبر محمص
- 3 كوب مرق دجاج
- 1/2 كوب عسل نحل
- 1/4 كوب عصير ليمون

لصلصة البصل

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 بصل كبير مفروم
- 6 فص ثوم مُقطع شرائح
- 2 عود قرفة
- 5 قرنفل صحيح
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة خشنة
- 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- ملح وفلفل

الطريقة / للدجاج

- يُغسل الدجاج جيداً ويُجفف.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف الكرفس والبصل والتوابل ونصف كمية الأعشاب الجافة ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تتداخل مكونات خليط البصل، ثم يُترك ليبرد.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُقطع الخبز قطعاً متوسطة، ويُوضع في وعاء عميق ويُضاف المشمش ونصف كمية الزبيب والصنوبر مع التقليب.
- يُضاف خليط البصل والمرق للخبز حتى يتشرب الخبز من السائل تماماً، ويُتبل الحشو بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل مكونات الحشو.
- يُخلط العسل مع عصير الليمون وبقية الأعشاب الجافة .
- يُتبل الدجاج بخليط العسل والليمون، ويُحشى بالحشو وتُربط أرجل الدجاج بخيط يتحمل الحرارة.
- يُوضع بقية الحشو في صينية فرن ويُرص فوقها الدجاج.
- تُغطى الصينية بورق ألمونيوم وتُوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة (يُرفع الغطاء بعد نصف الوقت) أو حتى يحمر الدجاج وينضج.

لصلصة البصل

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، يُضاف البصل والثوم ومجموعة التوابل وباقي كمية الزبيب والصنوبر، يُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة مع التقليب من حين لآخر.
- يُترك الدجاج ليبرد قبل التقطيع (مع التخلص من الخيط)، ويُقدم مع خليط الحشو وصلصة البصل.

---

* التوابل المطحونة هي (قرفة - قرنفل - جوزة الطيب).
** الأعشاب الجافة هي (زعتر - ريحان - إكليل الجبل (روزماري)).
- يمكن أن يُنقع المشمش المجفف مع الزبيب في ماء ساخن قبل الاستخدام.

fofoyoyo

ديك رومي (حبش) بتوابل الكبسة

...من المعتاد أن تُعد الكبسة من اللحم الضأن، وكثيراً ما يُقلل البعض من تناولها في حالة إتباع حمية خاصة، ولكن يُمكن استخدام الديك الرومي "الحبش" لقلة الدهن به.

المقادير / للديك الرومي (الحبش)

1	ديك رومي (حبش) (6 كيلو)
1	كوب ملح
	لسلق الديك
1	ملعقة صغيرة قرنفل صحيح
4	عود قرفة
8	فص حبهان (هيل)
4	لومي عماني صحيح
1	ملعقة صغيرة فلفل أسود حب
1	ملعقة صغيرة كمون صحيح
3	ورق غار (لاورا)
	ملح
1	بصل مُقطع شرائح
2	عود كرفس مُقطع قطعاً كبيرة
2	جزر مُقطع قطعاً كبيرة
2	ملعقة كبيرة توابل الكبسة المطحونة *
2	ملعقة كبيرة زبد

الطريقة / للديك الرومي (الحبش)

- يُغسل الديك جيداً ويُذاب الملح في كمية ماء تكفي لتغطيته، ويُترك في الماء المملح لمدة ساعتين ثم يُشطف ويُجفف.
- يُوضع الماء (كمية كافية لتغطية الديك) في إناء على نار متوسطة، وتُضاف كل التوابل الصحيحة و 2 من اللومي العُماني (مع مراعاة ثقب اللومي بطرف سكين حادة)، وتُضاف الخضروات والديك الرومي.
- تُخفف الحرارة عندما يبدأ الخليط في الغليان، ويُترك لمدة ساعة أو حتى ينضج الديك، ثم يُرفع جانباً ليبرد ويُصفى المرق.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تـخـلـط ملعقة كبيرة من توابل الكبسة المطحونة مع الزبد، ويُدهن الديك جيداً مع الدعك الخفيف من الداخل والخارج، ثم يُوضع في صينية بالفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.

★ التوابل المطحونة هي (حبهان (هيل)، قرفة، فلفل أبيض، كمون، قرنفل).

- يُمكن طهي الديك الرومي بالفرن دون الحاجة إلى سلقه، وفي هذه الحالة تُوضع خضروات (بصل-كرفس-جزر) في نفس الصينية أسفل الديك (مع قليل من السائل)، ويُمكن حشوه بنفس الخضروات بعد تتبيلها بقليل من الزيت مع الأعشاب الطازجة والملح والفلفل والبهارات، ويُغطى الديك نصف المُدة (يُراعى أن يكون ورق الألمونيوم غير ملامساً للديك)، ويحتاج كل كيلو جرام من الديك 40 دقيقة للطهي في فرن حرارته 180 درجة مئوية، ويُدهن سطح الديك بالسائل المُتساقط من حين لآخر حتى لا يجف.
- في حالة استخدام الديك الرومي (الحبش) المُجمد يُراعى وضعه في وعاء بالثلاجة (البراد) لمدة من يومين إلى ثلاث أيام (حسب الحجم) حتى يفك من التجميد.

fofoyoyo

مناسبات
X 8
عدد الأفراد

المقادير / للأرز والعدس

3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
3	بصل متوسط (مكعبات صغيرة)
2	كوب عدس أصفر (نصف نضج)
2	كوب بطاطس محمر (مكعبات متوسطة)
1	كوب (صنوبر وكاجو محمص)
1/2	كوب زبيب (منقوع)
1/2	ملعقة صغيرة زعفران
2	ملعقة كبيرة ماء ورد
1	كوب مرق دجاج
4	كوب أرز باسمتي مطهو
6	بيض مسلوق
	كزبرة مفرومة للتزيين

الطريقة / للأرز والعدس

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح ذهبي اللون.
- يُضاف العدس وبقية كمية توابل الكبسة المطحونة واللومي العُماني (بعد شقه بطرف سكين حادة).
- تُضاف البطاطس والمكسرات والزبيب، ويُذاب الزعفران في ماء الورد ويُضاف للخليط مع التقليب حتى تتجانس المكونات، ثم يُضاف المرق وتُتبل المكونات بالملح.
- تُخفف الحرارة، ويُترك الخليط على نار هادئة لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُضاف البيض المسلوق مع تقليب الخليط بخفة، ثم يُغرف الأرز في طبق التقديم ويُوزع العدس والخضار عليه، ويُوضع الديك في الوسط ويُزين بالكزبرة الخضراء.

fofoyoyo

fofoyoyo

x4
عدد الأفراد
مناسبات

أفخاذ دجاج بالباف باستري

...وصفتان وصورتان مختلفتان ومتشابهتان، فالرجاء قراءة الوصفة بالكامل وخاصةً آخر نقطة لأنها وصفة مختلفة.

المقادير / لأفخاذ الدجاج

- 4 فخذ دجاج (مع الأرجل)
- 6 ملعقة كبيرة زيت
- 1 كوب خضروات مكعبات صغيرة *
- ملح وفلفل
- 1/2 ملعقة صغيرة زعتر جاف
- 1 كوب دقيق
- 4 قطع بف باستري جاهز (حوالي 20×20 سم)
- 1 بيض مخفوق للدهن
- 1 ملعقة كبيرة ماء
- 1 كوب صلصة عش الغراب (فطر)

(راجع الوصفة بنفس الباب)

* الخضروات هي: جزر، كوسة، كرفس، وكُرات، كما يُمكن إضافة أي نوع آخر حسب الرغبة.
- يُمكن تجهيز الباف باستري في المنزل بالرجوع إلى باب "معجنات".
- يُمكن حشو أفخاذ الدجاج بحشو المورتديلا، حيث تُفرم صدور الدجاج مع الكريمة اللباني في المفرمة، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل، ثم يُضاف الفستق المقشر مع التقليب وتحشى أفخاذ الدجاج بالحشوة مع إحكام قفلها وتحمر ثم تطهى بالفرن.

i

الطريقة / لأفخاذ الدجاج

- تُخلى أفخاذ الدجاج من العظم (بواسطة سكين حادة بحرص حتى لا يتمزق الجلد)، ويُكسر عظم الأرجل جزئين، ثم يُعاد إلى مكانه بحيث يكون الجزء الأرفع للخارج (كما في الصورة).
- تُغسل أفخاذ الدجاج جيداً وتُجفف.
- تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف الخضروات وتُتبل بالملح والفلفل والزعتر مع التقليب حتى تتداخل مكونات الحشو، ويُترك لمدة 5 دقائق أو حتى ينضج ثم يُرفع جانباً ليبرد قليلاً.
- تُحشى أفخاذ الدجاج بالحشو، وتُقفل جيداً باستخدام خلة (عود أسنان).
- يُخلط الدقيق مع الملح والفلفل، ثم تُرش أفخاذ الدجاج بالدقيق حتى يُغطيها تماماً.
- تُسخن بقية كمية الزيت على نار متوسطة، وتُحمر أفخاذ الدجاج حتى يُصبح لونها ذهبياً من كل الجهات، ثم تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- تُترك أفخاذ الدجاج لتبرد، ثم تُزال الخلة (أعواد الأسنان).
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُفرد قطعة من العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، ثم تُوضع فوقه أحد أفخاذ الدجاج وتُقفل بالعجين (مع الضغط الخفيف) على أن يكون عظم الأرجل للخارج.
- تُكرر الخطوات حتى ننتهي من كل الكمية.
- يُخفق البيض مع الماء جيداً.
- تُرص أفخاذ الدجاج في صاج، ويُدهن سطح العجين بالبيض المخفوق.
- يُوضع الصاج في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تنضج.
- تُوضع صلصة عش الغراب في طبق التقديم وفوقها أفخاذ الدجاج، وتُزين بالأعشاب الخضراء.

fofoyoyo

fofoyoyo

مناسبات

8x
عدد الأفراد

بط بحشوة السجق

...إذا رغبنا في الحصول على حشوة مشابهة بدون استخدام سجق، يمكن استخدام اللحم المفروم مع بهارات وثوم مفروم.

المقادير / للبط المحشو

- 1 بط (2 1/2 كيلو)
- 1 كيلو سجق (نقانق)
- 1 بصل كبير مُقطع شرائح
- 1 كوب قطع عش غراب (فطر)
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
- 4 شريحة خبز توست (مُقطع مربعات)
- 1 كوب قطع أبو فروة (معلب)
- 4 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ملح وفلفل
- 2 كوب خليط من الخضروات*
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

لتتبيلة البط

- 4 ملعقة كبيرة عسل أبيض
- 1 ملعقة كبيرة قرفة مطحونة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة كركم
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
- ملح وفلفل

للمفتول (المغربية)

- 2 كوب ماء
- 1 كوب مفتول (مغربية)
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل مفروم ناعم
- 1/2 كوب أبو فروة (كستناء) معلب
- 1 جزر متوسط مُقشر ومبشور
- 1 ملعقة كبيرة أعشاب جافة (ريحان - أوريجانو(زعتر بري))
- شرائح بصل أخضر للتزيين

الطريقة / للبط المحشو

- يُغسل البط جيداً وتُنزع الأحشاء ويُجفف.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُزال لحم السجق (نصف الكمية) من غلافه الرقيق، ويُوضع في وعاء (مع التخلص من الغلاف)، وتُضاف باقي المكونات ماعدا الخضروات والزيت ونصف كمية البقدونس، ويتُبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب الجيد حتى تتداخل مكونات الحشو.
- يُحشى البط بنصف كمية الحشو وتُترك باقي الكمية جانباً.
- تُوضع الخضروات في صينية فرن، وتُدهن بالزيت وتُتبل بالملح والفلفل.
- تُخلط مكونات التتبيلة جيداً في وعاء، ثم يُدهن بها البط من الداخل والخارج، ويُوضع فوق خليط الخضروات.
- تُوضع الصينية في الفرن لمدة 1 1/2 ساعة أو حتى تمام نضج البط (يُغطى بورق ألمونيوم لنصف المدة).

للمفتول (المغربية)

- يُغلى الماء في إناء على نار متوسطة، ويُضاف المفتول وملعقة كبيرة من الزيت ويُتبل بالملح والفلفل، ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الإناء بإحكام ويُترك حوالي 10 دقائق أو حتى ينضج ويتشرب كل السائل (مع التقليب من حين لآخر).
- يُسخن المتبقي من الزيت في إناء على نار متوسطة، وتُقطع باقي كمية السجق (النقانق) قطعاً صغيرة، وتُضاف للزيت مع البصل وتُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف المفتول وأبو فروة وبقية مكونات الحشو، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الإناء ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق أو حتى ينضج (مع التقليب من حين لآخر)، ثم يُرفع جانباً.
- يُضاف الجزر المبشور والأعشاب الجافة و 2 ملعقة كبيرة من البقدونس مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُوضع المفتول (المغربية) في طبق التقديم، ويُوضع البط مع الخضروات ويُزين بالبصل الأخضر.

i

* الخضروات هي: بصل صغير، بطاطس، جزر، وأبو فروة (كستناء)، ويُراعى أن تُقطع بنفس الحجم.

- يُمكن تتبيل البط قبل طهيه بيوم ويكون ذلك أفضل حتى تتخلل التتبيلة الأنسجة. كما يُمكن تحضير الحشو قبلها بيوم.
- يُمكن استخدام الدجاج عوضاً عن البط، كما يُمكن استخدام فخذ ضأن.

fofoyoyo

دجاج ملفوف مع خضروات

...هذه الطريقة مشابهة لـ "كوردون بلو"، ويُمكن تغيير نوع الجبن أو الحشو حسب الرغبة في كل مرة يُعد هذا الطبق.

المقادير

4	صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم
	ملح وفلفل
2	كوب خضار مشوي مُقطع *
1/4	كوب جبن ابيض بدون ملح
1/4	كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور
1	كوب دقيق
2	بيض مخفوق
1	كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
2	كوب صلصة مارينارا

(راجع الوصفة بنفس الباب)

الطريقة

- تُوضع صدور الدجاج بين طبقتين من البلاستيك وتُرقق بالطرق عليها من الجهتين، ثم تُتبل بالملح والفلفل.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُرص حلقات الخضروات على صدور الدجاج وتُرش بقليل من الجبن، ثم تُلف الصدور حول الحشو مع الضغط الخفيف.
- تُرش صدور الدجاج بالدقيق حتى يُغطيها تماماً (مع التخلص من الدقيق الزائد)، ثم تُوضع في البيض المخفوق حتى يُغطيها، وأخيراً في البقسماط (يُراعى أن يتم تغطية صدور الدجاج كاملاً كل مرة بالمكون المختلف).
- تُدهن صينية فرن بقليل من الزيت، ثم تُرص عليها صدور الدجاج.
- تُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة، أو حتى تمام النضج وتُترك لتبرد قبل التقطيع.
- تُوضع صلصة المارينارا في طبق التقديم، وتُرص حلقات الدجاج فوقها، وتُزين بالبقدونس.

i

* يُمكن استخدام حلقات من (الكوسة، الباذنجان، الفلفل الألوان والطماطم)، وتُدهن بالزيت ثم تُشوى.
- يُمكن استخدام الكورن فليكس المطحون عوضاً عن البقسماط.
- بالنسبة للدجاج الكييف، تُحشى صدور الدجاج بخليط الزبد (راجع وصفة "دجاج روستو مع الثوم" بنفس الباب)، ثم تُلف في بلاستيك على هيئة أسطوانة وتُوضع في الثلاجة (البراد) قبل الطهي.

fofoyoyo

سهل وسريع | قليل السعرات | عدد الأفراد x4

أرجل دجاج بالبصل وعش الغراب (الفطر)

طبق شهير بالمطبخ الفرنسي ويُسمى بـ "كوكوفان"، وهنا قمت ببعض التغييرات ليتناسب ومذاقنا الخاص.

المقادير

- كيلو أرجل دجاج
- كوب دقيق
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
- ملح وفلفل
- كوب زيت
- كيلو بصل صغير مُقشر
- عود كرفس مفروم
- فص ثوم مفروم
- كيلو عش غراب (فطر) قطع
- ملعقة كبيرة خل أحمر (بلسمك)
- كوب صلصة طماطم (معجون)
- كوب مرق دجاج (أو ماء)
- ورق غار (لاورا)
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

الطريقة

- تُغسل قطع الدجاج جيداً وتُجفف.
- يُخلط الدقيق مع الفلفل الأحمر في وعاء عميق، ويُتبل بالملح والفلفل.
- تُوضع أرجل الدجاج في خليط الدقيق حتى يُغطيها تماماً مع التخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر أرجل الدجاج من جميع الجهات حتى يُصبح لونها ذهبياً ثم تُرفع جانباً.
- يُضاف البصل في نفس المقلاة ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يُصبح لونه مائلا للذهبي، ثم يُضاف الكرفس والثوم.
- يُضاف عش الغراب، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى تتداخل المكونات.
- تُعاد أرجل الدجاج للخليط ثم تُذاب صلصة الطماطم في المرق، ويُضاف خليط المرق والخل وورق الغار لخليط الدجاج.
- عند البدء في الغليان تُخفف الحرارة، ويُغطى الخليط ويُترك لمدة 35 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُقدم مع مكرونة مسلوقة (أو أرز)، ويُزين بالبقدونس المفروم.

i
- يُمكن استخدام دجاج كامل ومُقطع إلى ثماني قطع أو أكثر.
- يُمكن نزع جلد الدجاج لتقليل السعرات الحرارية.

fofoyoyo

صدر ديك رومي (حبش) محشو

...بالنظر في الصورة نجد أن الحشو هو سلطة التبولة، نعم ولم لا !! مع تجربتها حتى في صدر دجاج كبداية.

المقادير

- 1/2 كوب برغل ناعم
- 3 كوب بقدونس مفروم
- 1/2 كوب بصل أخضر مُقطع صغير
- 1 طماطم مكعبات صغيرة
- 1 ملعقة كبيرة سماق
- ملح وفلفل
- 1/3 كوب عصير ليمون
- 1/3 كوب زيت زيتون
- 1/2 كيلو صدر ديك رومي (حبش) (منزوع الجلد والعظم)
- 1/2 كوب مرق دجاج

لصلصة البقدونس

- 1 كوب أوراق بقدونس
- 1/4 كوب أوراق نعناع طازج
- 1/4 كوب عصير ليمون
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- يُنخل البرغل قبل الاستخدام، ويُنقع في ماء بارد حوالي 5 دقائق ثم يُصفى مع الضغط عليه للتخلص من الماء الزائد.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة منوية.
- تُخلط جميع المكونات -ماعدا صدر الديك الرومي- بما في ذلك التوابل مع نصف كمية الزيت، وتُقلب جيداً حتى تتجانس مكونات التبولة.
- يُوضع صدر الديك الرومي على سطح أملس، ويُفتح طولياً مثل السندوتش بواسطة سكين حادة، ويُوضع بين طبقتين من البلاستيك ويُفرد مع الطرق الخفيف عليه ويُتبل بالملح والفلفل.
- تُوضع كمية مناسبة من التبولة في أحد جوانب صدر الديك، ويُطبق على الحشو بالجانب الآخر مع غلقه بواسطة خلة (عود أسنان).
- يُسخن باقي الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُحمر صدر الديك الرومي لمدة 3 دقائق لكل جهة حتى يُصبح ذهبي اللون من الجهتين.
- يُوضع المرق في صينية فرن وفوقه صدر الديك، ويُغطى بورق الألمونيوم.
- تُوضع الصينية في الفرن لمدة 30 دقيقة (يُرفع ورق الألمونيوم بعد 15 دقيقة) أو حتى تمام النضج.

لصلصة البقدونس

- تُغسل أوراق البقدونس والنعناع جيداً وتُصفى من الماء وتُجفف.
- تُخلط مع باقي المكونات في الخلاط الكهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح خليطاً ناعماً ثم يُتبل.
- يُترك الديك ليبرد قليلاً، وتُنزع الخلة (عود الاسنان) ويُقطع إلى شرائح أو حلقات، ويُقدم مع التبولة وصلصة البقدونس.

i

- يُمكن استخدام شرائح اللحم البتلو أو صدور الدجاج عوضاً عن صدور الديك.
- يُمكن تقديم التبولة كسلطة جانبية وفي هذه الحالة يُراعى وقت التقديم، عند تقديمها مباشرة يُنقع البرغل أما في حالة تقديمها بعد أكثر من ساعة فلا يُنقع لأنه سيتشرب من السوائل الموجودة بالمكونات.

fofoyoyo

مسخن الدجاج

سهولة | سهل وسريع | عدد الأفراد x 3

...قمت بعمل مسخن الجمبري في إحدى الحلقات التي استضفت فيها الملاكم العالمي "جورج فورمان"، وأعجب بطعمها جداً وخاصةً بالطعم اللاذع للسماق.

المقادير

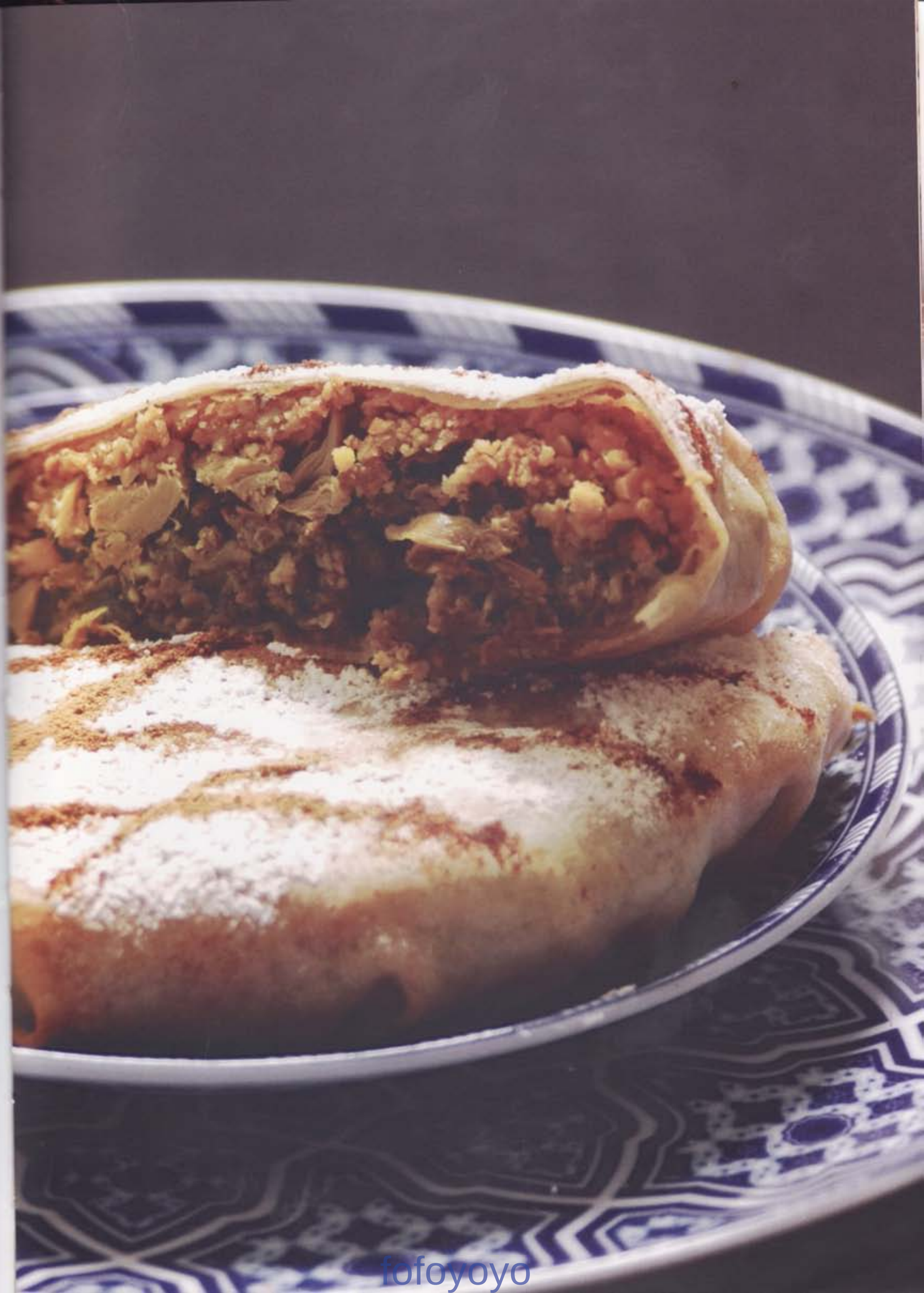
2	دجاج
5	بصل كبير
2	عود كرفس مُقطع
2	جزر مُقطع
3	فص حبهان (هيل)
4	ورق غار (لاورا)
2	مستكة
	ملح وفلفل
1/4	كوب زيت زيتون
1/2	كوب سماق
4	خبز صاج أو خبز عربي

- يُمكن استخدام قطع الدجاج المسلوقة والمنزوعة الجلد والعظم، وتُخلط مع البصل وتكون حشوة للخبز.
- يُمكن أن يُزين الدجاج عند التقديم باللوز أو الصنوبر المحمص.
- يُوضع الخبز عادة في زيت الزيتون عوضاً عن المرق.

الطريقة

- يُقطع الدجاج إلى 4 قطع.
- يُغسل الدجاج جيداً، ويُنقع في ماء مُملح لمدة 30 دقيقة، ثم يُشطف ويُجفف.
- تُقطع 4 حبات من البصل شرائح رفيعة وتُترك جانباً، وتُقطع باقي الكمية قطع كبيرة.
- يُوضع الدجاج في إناء، ويُغطى بالماء ويُرفع على نار متوسطة.
- تُضاف قطع البصل والكرفس والجزر والحبهان وورق الغار والمستكة، ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان (مع مراعاة التخلص من الزبد (الريم) كلما ظهر).
- تُخفف الحرارة، ويُترك لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام نضج الدجاج، ثم يُتبل المرق بالملح والفلفل.
- يُرفع الدجاج جانباً ليبرد، ويُصفى المرق.
- تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، وتُضاف شرائح البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونها ذهبياً، وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُضاف السماق مع التقليب حتى يتداخل مع البصل، ثم يُرفع خليط البصل جانباً.
- تُضاف باقي كمية الزيت في نفس المقلاة، وتُحمر قطع الدجاج لمدة 5 دقائق من الجهتين حتى تُصبح ذهبية اللون، ثم يُعاد خليط البصل مع التقليب ويُغطى ويُترك لمدة 5 دقائق (مع التقليب بخفة من حين لآخر).
- يُصب كوب من المرق في وعاء عميق ويُبلل به الخبز، ويُوضع في طبق تقديم مُسطح (يُمكن وضعه في الفرن).
- تُوضع قطع الدجاج فوق الخبز ويُوزع عليها خليط البصل، ويُوضع في الفرن على الشواية لمدة 5 دقائق، أو حتى يحمر سطحه ويُقدم ساخناً.

fofoyoyo



fofoyoyo

بسطيلة الحمام

...من الأطباق المشهورة في المغرب العربي، وأعدتها لي الشيف "خديجة" على طريقتها بالبرنامج، وكانت من الحلقات المميزة.

المقادير

- 6 حمام
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كوب بصل مفروم
- 1/4 كوب كزبرة خضراء مفرومة
- 1/4 كوب بقدونس مفروم
- 1 ملعقة كبيرة توابل مطحونة *
- ملح وفلفل
- 2 كوب سكر
- 3 كوب ماء
- 4 بيض مخفوق
- 1 كوب لوز مُحمص مجروش
- 1 كوب سكر بودرة
- 2 ملعقة كبيرة قرفة مطحونة
- 12 ورق البستيلة (أو الجلاش)
- بيض مخفوق وزبد للدهن

* التوابل المطحونة هي (فلفل أبيض- زنجبيل- كركم- زعفران مغربي- قرفة).
- يُمكن استخدام الدجاج عوضاً عن الحمام، كما يُمكن إضافة الكبد والقوانص مع الحشو.
- يُمكن استخدام "الورقة"، وهي قريبة من الجلاش (الكلاش)، كما يُمكن استخدام الورق الخاص بالسمبوسك.

الطريقة

- يُنقع الحمام في الماء والدقيق وقليل من الملح ثم يُشطف جيداً، وإذا وُجدت معه الكبد والقوانص فتُغسل أيضا ويُصفى الجميع من الماء ويُترك جانباً.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل والكزبرة والبقدونس مع التقليب لمدة دقيقتين.
- يُضاف الحمام، ويُتبل بالتوابل المطحونة مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح ذهبي اللون من كل الجهات.
- يُضاف السكر والماء، ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان، ثم يُغطى وتُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام نضج الحمام.
- يُرفع الحمام جانباً ليبرد مع الاحتفاظ بالمرق (الصلصة السميكة المُتكونة من طهي الحمام).
- يُنزع الجلد والعظم من الحمام ويُنسل لحمه ويُحفظ جانباً.
- يُوضع 2 كوب من مرق (صلصة) الحمام في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البيض المخفوق مع التقليب الجيد لمدة 3 دقائق أو حتى تمام النضج ثم يُترك خليط الحشو ليبرد.
- يُخلط اللوز مع نصف كمية السكر البودرة والقرفة ويُترك خليط اللوز جانباً.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُجهز طبق دائري عميق بقطر حوالي 12 سنتيمتراً وتُجهز 4 أوراق من الجلاش.
- تُوضع طبقتان من أوراق الجلاش في الطبق بحيث تلامس قاع الطبق وتتدلى الأطراف الزائدة خارج الطبق.
- يُوضع 2 ملعقة كبيرة من خليط اللوز، ثم طبقة من الحمام، وأخيراً طبقة من خليط الحشو.
- تُغطى الطبقات بطبقتين من الجلاش وتُدهن بالبيض المخفوق، ثم تُغطى بالأطراف الخارجية بحيث تُغلق من أعلى.
- يُقلب الطبق في صاج فرن مدهون بقليل من الزبد.
- يُكرر السابق حتى ننتهي من كمية أوراق البستيلة.
- يُدهن سطح الجلاش بقليل من الزبد، ويُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُترك البسطيلة لتبرد قبل التقطيع، وعند التقديم تُزين بالسكر البودرة والقرفة المطحونة.

fofoyoyo

اقتصادية — عدد الأفراد x4

دجاج مع أرز بالزبادي

...من الأطباق المشهورة في باكستان، ويُسمى "كاشميري بلاو".

المقادير

1/2	كيلو دجاج منزوع الجلد والعظم
3	ملعقة كبيرة سمن "Ghee"
5	قرنفل صحيح
5	فص حبهان (هيل) أسود
5	فص حبهان (هيل) أخضر
2	عود قرفة
1/2	ملعقة كبيرة كمون صحيح
1/2	ملعقة كبيرة كزبرة صحيحة
1/2	ملعقة كبيرة فلفل أسود حب
	ملح
1/2	ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم ناعماً
2	فص ثوم مفروم ناعماً
1	بصل متوسط مفروم ناعماً
1	كوب زبادي
2	كوب ماء
2	كوب أرز باسمتي مطهو*
2	بصل كبير مُقطع مكعبات ومُحمر
	كزبرة خضراء للتزيين

الطريقة

- يُقطع الدجاج مكعبات متوسطة، ويُغسل جيداً بالماء البارد ويُجفف.
- تُسخن 2 ملعقة كبيرة من السمن في إناء على نار متوسطة، وتُضاف قطع الدجاج مع التوابل الصحيحة، وتُتبل بالملح وتُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف الزنجبيل والثوم والبصل للدجاج، ويُقلب الخليط لمدة 7 دقائق أو حتى تحمر قطع الدجاج ويُصبح لونها ذهبياً من كل الجهات.
- يُضاف الزبادي والماء، ويُقلب الخليط ويُترك حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام نضج الدجاج، ثم تُرفع قطع الدجاج من المرق (مع الاحتفاظ بالمرق جانبا).
- تُوضع ملعقة كبيرة من السمن في إناء آخر على نار متوسطة، وتُوضع طبقة من الأرز (حوالي 2 سنتيمتر) ثم تُرص طبقة من الدجاج ثم طبقة من البصل المحمر (مع ترك كمية قليلة للتزيين)، وتُكرر الطبقات حتى ننتهي من الكمية.
- يُصب 1/2 كوب من المرق، ثم يُترك خليط الأرز والدجاج على نار متوسطة لمدة 5 دقائق.
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى يتشبع الأرز من المرق (يُمكن إضافة قليل من المرق إذا احتاج الأمر).
- يُزين عند التقديم بالبصل المحمر والكزبرة الخضراء.

* يُطهى الأرز بنفس طريقة سلق المكرونة (راجع وصفة "أرز بالزعفران" بباب "جانبي").

fofoyoyo

اقتصادية — أطفال KIDS — x4 عدد الأفراد

شاورما الدجاج

..."الشاورما" من الأكلات السريعة والتي يُمكن تحضيرها بالمنزل، وهي من الوجبات المُحببة لدى الجميع.

المقادير / لتتبيلة الشورما

- 1/2 ملعقة صغيرة حبهان (هيل) مطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أبيض مطحون
- 1 ملعقة صغيرة ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة كبيرة طحينة
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة خل أبيض
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)

لشاورما الدجاج

- 2 بصل متوسط (شرائح رفيعة)
- 1/2 كيلو دجاج منزوع الجلد والعظم (شرائح)
- ملح
- 1 ملعقة كبيرة بهارات الشاورما
- 2 ملعقة كبيرة زيت ذرة
- 1/4 كوب بقدونس مفروم
- 2 طماطم مُقطعة مكعبات صغيرة
- 4 كوب مكرونة مسلوقة ومُصفّاة
- 2 ملعقة كبيرة سماق

الطريقة

- تُخلط مكونات التتبيلة في وعاء عميق مع التقليب الجيد حتى تتداخل.
- يُدعك البصل جيداً بالملح وبهارات الشاورما حتى يخرج منه بعض السائل.
- تُوضع طبقة من شرائح الدجاج في وعاء، ثم تُوضع طبقة من البصل المتبل، وتُكرر الخطوات حتى الانتهاء من كل الكمية، ثم تُغطى وتُترك في الثلاجة لمدة 3 ساعات على الأقل (يُمكن زيادة المدة لتصل إلى يومين).
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف شرائح الدجاج والبصل، وتُترك لمدة 15 دقيقة حتى تنضج مع التقليب من حين لآخر.
- تُخلط الشاورما بقليل من البقدونس المفروم ومكعبات الطماطم.
- تُضاف المكرونة والسماق للشاورما، وتُخلط جيداً حتى تتجانس المكونات وتُقدم ساخنة.

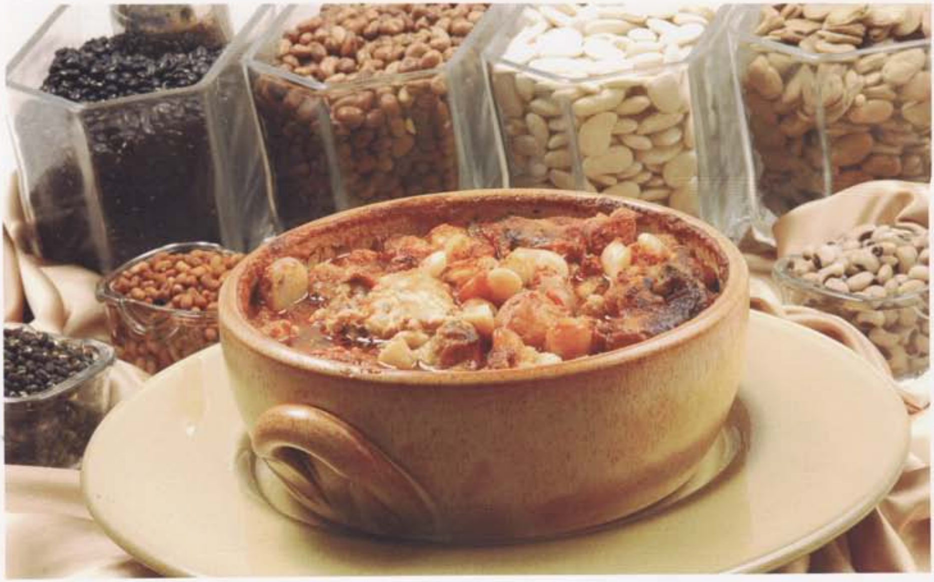
i
- يُمكن تقديم الشاورما بدون المكرونة كسندوتش مع سلطة الطحينة والبطاطس المحمرة.
- عند حفظ الدجاج المُتبل بالثلاجة "البراد" يُراعى ألا يكون الإناء من الألمونيوم (يُفضل الزجاجي).

fofoyoyo

غني بالألياف | اقتصادية | عدد الأفراد x4

طاجن دجاج مع الفاصوليا البيضاء

...تُضيف الفاصوليا البيضاء قيمة غذائية أعلى وكذلك تُقلل من استخدام البروتين الحيواني.



المقادير

- 1/2 كيلو دجاج قطع (بالجلد والعظم)
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة ناعمة
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 كوب بصل صغير مُقشر
- 3 فص ثوم مفروم ناعم
- 1/4 كيلو سجق (نقانق) قطع
- 2 كوب فاصوليا بيضاء (مسلوقة نصف نضج)
- 2 كوب مرق دجاج (أو لحم)
- 1 كوب طماطم قطع صغيرة (أو عصير)
- 1 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)

الطريقة

- تُغسل قطع الدجاج جيداً وتُجفف.
- تُخلط التوابل جيداً، وتُتبل قطع الدجاج بالملح والفلفل والتوابل مع الدعك الخفيف باليد.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل ويُحمر لمدة 8 دقائق مع التقليب أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الثوم وقطع الدجاج والسجق (النقانق) مع التقليب لمدة 10 دقائق أو حتى تحمَر قطع الدجاج.
- تُضاف باقي المكونات، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات ثم تُوضع في طاجن فرن.
- يُغطى الطاجن ويُوضع في الفرن لمدة 35 دقيقة أو حتى تمام النضج.

i

- لسلق الفاصوليا البيضاء تُنقع في الماء لمدة 8 ساعات - ولا يجب زيادة تلك المدة حتى لا تختمر- ثم تُغطى بالماء وتُرفع على نار متوسطة، ويُفضل تجنب إضافة أملاح أو حمضيات (مثل ليمون أو طماطم أو خل) أثناء التسوية.
- لإيقاف الرغوة التي تنتج أثناء الغليان، يُمكن إضافة ملعقة من الزبد، كما يُمكن إضافة بعض التوابل والبهارات (كالحبهان أو ورق الغار).
- يتضاعف حجم البقول إلى 3 أضعاف بعد طهيها.

fofoyoyo

المصاحبة | عدد الأفراد ×4

دجاج مع كرات الخبز والجبن

هذا الطبق قريب الشبه بالسفرية، والأخير طبق مشهور بالجزائر، ويُستخدم فيه الحمص عوضاً عن الخضار.

المقادير / للدجاج

- 1 دجاج مُقطع 8 قطع
- 2 كوب دقيق
- ملح وفلفل
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل كبير مُقطع مكعبات صغيرة
- 2 عود كرفس مُقطع قطعاً صغيرة
- 1 جزر مسلوق (مكعبات صغيرة)
- 1 كوب عش غراب (مُقطع حلقات)
- 1 كوب مرق دجاج (أو ماء)
- 1 كوب صلصة طماطم (معجون)

لكرات الخبز

- 4 شرائح خبز التوست
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران
- 1/2 ملعقة صغيرة ماء زهر
- 1/2 كوب حليب دافئ
- 2 بيض مخفوق
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1 ملعقة كبيرة سمسم
- 1/2 كوب جبن كريمة
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة / للدجاج

- تُغسل قطع الدجاج جيداً وتُجفف.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُتبل نصف كمية الدقيق بالملح والفلفل، وتُغطى قطع الدجاج بالدقيق (مع التخلص من الدقيق الزائد).
- تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف قطع الدجاج وتُحمر لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونها ذهبياً من كل الجهات (مراعاة تحمير قطع الدجاج على مراحل).
- تُرفع قطع الدجاج على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- تُضاف الكمية المتبقية من الزيت في نفس المقلاة على نار متوسطة.
- يُضاف البصل والكرفس مع التقليب لمدة 5 دقائق، ثم تُضاف باقي المكونات ويُتبل الخليط بالملح والفلفل، ويُترك حتى البدء في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُترك لمدة 10 دقائق أو حتى تمام نضج خليط الخضروات.

لكرات الخبز

- يُقطع خبز التوست مكعبات صغيرة ويُوضع في وعاء عميق، وتُضاف باقي المكونات -ماعدا الزيت- (يُراعى طحن الزعفران وإذابته في ماء الزهر)، ويُقلب الخليط ويُتبل بالملح والفلفل مع العجن باليد حتى يتكون عجين سهل التشكيل.
- يُشكل العجين لكُرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز)، وتُرش بالدقيق حتى يُغطيها تماماً ثم تُنفض من الزائد منه.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر كرات الخبز حتى يُصبح لونها ذهبياً من كل الجهات، ثم تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- يُوضع خليط الخضروات وقطع الدجاج في صينية (طاجن) فرن، وتُضاف كُرات الخبز (مع التقليب بخفة).
- تُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام نضج الدجاج.

i - يُمكن إضافة قطع دجاج مسلوقة مُقطعة شرائح رفيعة في كرات الخبز، وتُقدم كوجبة للأطفال.

fofoyoyo

fofoyoyo

مناسبات x4 عدد الأفراد

طاجن دجاج مع عش الغراب (الفطر)

...يُمكن استخدام عجين البف باستري الجاهز عوضاً عن عمل العجين.

المقادير / للعجين

3	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1/3	كوب زبد قطع
1	كوب ماء مثلج
1	صفار بيض مخفوق للدهن

لطاجن الدجاج

1	دجاج (1/2 1 كيلو)
1	كوب دقيق
	ملح وفلفل
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	كيلو بصل صغير مُقشر
2	كوب شرائح عش غراب (فطر)
1/2	ملعقة صغيرة قرفة
1/2	ملعقة صغيرة كركم
1/8	ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
1/2	ملعقة صغيرة أكليل الجبل (روزماري)
2	كوب مرق دجاج (أو ماء)

i
- يمكن حفظ العجين لمدة أسبوع بالثلاجة أو شهر في الفريزر بعد لفه في بلاستيك، ويُمكن استخدامه لأي نوع من الفطائر.

الطريقة / للعجين

- يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة وتُضاف قطع الزبد، ويُستمر في العجن حتى تتداخل مع الدقيق.
- يُضاف الماء البارد تدريجياً إلى أن يُشكل العجين كتلة واحدة ملساء.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُلف في ورق بلاستيك ويُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة على الأقل.

لطاجن الدجاج

- يُقطع الدجاج 8 قطع، ويُغسل جيداً بالماء البارد ويُجفف.
- يُتبل الدقيق بالملح والفلفل، وتُرش قطع الدجاج بالدقيق حتى يُغطيها تماماً مع التخلص من الزائد.
- يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، وتُحمر قطع الدجاج (على مراحل) حوالي 6 دقائق لكل جهة أو حتى يُصبح لونها مائلاً للذهبي.
- تُرفع قطع الدجاج على منشفة ورقية (أو شبكة معدنية) للتخلص من الزيت الزائد.
- يُضاف البصل في نفس المقلاة، ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف عش الغراب (الفطر) للبصل، وتُعاد قطع الدجاج للخليط.
- تُضاف البهارات للخليط، ويُتبل بالملح والفلفل ويُقلب جيداً حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف المرق، ثم تُغطى المقلاة ويُترك الخليط على نار متوسطة لمدة 10 دقائق (مع التقليب من حين لآخر).

لعمل الطاجن

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع خليط الدجاج في صينية (قالب) فرن.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق بحجم أكبر من حجم الصينية بـ 2 سنتيمتر.
- تُغطى الصينية بالعجين مع التخلص من العجين الزائد بالسكين.
- تُعمل بعض الثقوب على سطح العجين بواسطة شوكة، ويُدهن السطح بصفار البيض المخفوق.
- يتم تشكيل العجين الزائد بواسطة مقص على هيئة شرائح عش غراب (فطر).
- يُزين سطح العجين بوحدات عش الغراب (الفطر)، وتُوضع الصينية في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى ينضج العجين ويُصبح لونه ذهبياً.

بداية جانبي رئيسي معجنات حلويات فاكهة

fofoyoyo

x 4 عدد الأفراد
مناسبات

حمام محشو بالأرز

...طبق شاركني في إعداده الشيف "محمد الفرجاني"، ومن المتعارف عليه أن يكون الحمام محشواً بالفريك، وفي هذه الوصفة جاء محشو بالأرز.

المقادير

4	حمام
1/4	كوب دقيق
2	كوب أرز مصري
4	ملعقة كبيرة زيت
1	ملعقة كبيرة سمن
2	كوب بصل كبير مفروم
1	ملعقة صغيرة حبهان (هيل) مطحون
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون
	ملح وفلفل
1 1/2	كوب ماء
2	كوب قطع خضار (بصل، جزر، كرفس)
2	ورق غار (لاورا)
1	ملعقة صغيرة فلفل أسود حب
1/2	كوب زبادي
1	ملعقة صغيرة صلصة طماطم (معجون)
	سمن وزيت (بنفس المقدار) للتحمير

الطريقة

- يُنقع الحمام في الماء والدقيق وقليل من الملح ثم يُشطف جيداً، وإذا وُجد معه الكبد والقوانص فتُغسل أيضاً، ويُصفى الجميع من الماء ويُجفف.
- يُغسل الأرز جيداً ويُصفى من الماء.
- يُسخن الزيت والسمن في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل والحبهان وجوزة الطيب، ويُتبل بالملح والفلفل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لون البصل ذهبياً.
- يُضاف الأرز مع التقليب، ثم يُضاف الماء ويُترك حتى يبدأ في الغليان .
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 10 دقائق ثم يُترك ليبرد (مع مراعاة عدم نضج الأرز).
- يُوضع حوالي 5 كوب من الماء في إناء على نار متوسطة، ويُضاف الخضار وورق الغار والفلفل الأسود ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- يُحشى الحمام بحشوة الأرز (يُراعى حشوه تحت الجلد)، ويُقفل بوضع الأرجل فوق بعضها مع وضع الجناح للخلف.
- يُسلق الحمام المحشو في المرق، ويُتبل بالملح ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج.
- يُرفع الحمام من المرق، ويُترك ليبرد قليلاً ثم يُجفف.
- يُخلط الزبادي مع صلصة الطماطم ويُدهن الحمام بخليط الزبادي.
- يُسخن خليط الزيت والسمن في مقلاة على نار متوسطة، ويُحمر الحمام من جميع الجهات.
- يُرفع الحمام على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُطهى الأرز المتبقي في قليل من مرق الحمام، ويُقدم مع الحمام المحشو.

i

- يُمكن استخدام الكبد والقوانص مع المكسرات في حشوة الأرز.
- يُراعى عدم ملئ الحمام بالحشو كاملاً وترك مساحة لنضج الأرز.

fofoyoyo

سهل وسريع | قليل السعرات | عدد الأفراد ×3

صدور دجاج بالبروكلي مع صلصة الجبن

...من الأطباق المُتعارف عليها باسم "تشيكن ديفان"، وهي توليفة من البروكلي مع الدجاج والتي تُعطي مذاقاً طيباً.

المقادير

6	قطعة زهرة بروكلي بالساق (1/2 كيلو)
3	صدور دجاج (منزوعة الجلد والعظم)
	ملح وفلفل
1/4	كوب جبن موتزاريلا مبشور
2	ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوب مرق دجاج (أو ماء)

لصلصة الجبن

2	ملعقة كبيرة زبد
2	ملعقة كبيرة دقيق
1/2	كوب كريمة لبَاني (أو حليب)
1	كوب مرق دجاج
1/8	ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)
	ملح وفلفل
1/2	كوب جبن موتزاريلا مبشور
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

الطريقة

- يُسلق البروكلي في ماء مغلي مُملح لمدة 5 دقائق، ثم يُرفع ويُوضع مباشرةً في ماء بارد للحفاظ على لونه الأخضر.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُشق صدور الدجاج طولياً بطرف سكين حادة وتُفتح مثل الساندويتش، ثم تُوضع بين طبقتين من البلاستيك وتُرقق بالطرق عليها.
- تُتبل الصدور بالملح والفلفل، ثم تُرش كمية مناسبة من جبن الموتزاريلا عليها.
- تُوضع قطعتان من البروكلي على طرف كل قطعة من صدور الدجاج، بحيث يكون الساق بكامله داخل الصدر والزهرة للخارج ويكون بعرض الصدر.
- تُلف صدور الدجاج على شكل أسطوانة حول ساق البروكلي، مع البقاء على الزهرة خارج الأسطوانة.
- يُخلط الفلفل الأحمر وزيت الزيتون جيداً، ويُدهن سطح صدور الدجاج بالخليط.
- يُصب المرق في صينية فرن، وتُرص صدور الدجاج ثم تُغطى بورق ألمونيوم.
- تُوضع صدور الدجاج في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.

لصلصة الجبن

- يُسخن الزبد في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف الدقيق مع التقليب الجيد لمدة 3 دقائق.
- يُضاف المرق والكريمة اللبَاني تدريجياً لخليط الزبد والدقيق، ويُقلب باستمرار حتى يبدأ في الغليان ويُصبح غليظ القوام، ثم يُتبل الخليط بالملح والفلفل وجوزة الطيب.
- تُخفف الحرارة، وتُضاف بقية جبن الموتزاريلا وتُقلب لمدة دقيقتين أو حتى تتجانس كل المكونات.
- تُرص صدور الدجاج المحشوة في طبق التقديم، وتُزين بصلصة الجبن والبقدونس المفروم.

fofoyoyo

دجاج مشوي

...يُمكن أن يُتبل ويُترك في الثلاجة "البراد" قبل الشوي بيوم، وهذا يُسهل ويُسرع من الطهي عند اللزوم.

المقادير

2	دجاج صغير (براري)
8	ليمون صغير
2	بصل متوسط (مُقطع قطعاً كبيرة)
	ملح وفلفل
1/2	كوب كزبرة خضراء مفرومة
1/2	كوب بقدونس مفروم ناعم
1/2	كوب زيت زيتون
2	بصل متوسط (مُقطع حلقات)
	ملح وفلفل

- يُمكن شوي أنصاف الدجاج على الشواية، مع مراعاة تسخين الشواية جيداً ودهن الدجاج بالزيت أو الزبد من وقت لآخر.
- يجب مراعاة التخلص من المتبقي من التتبيلة المنقوع بها الدجاج إذا لم يتم استخدامها مع الدجاج.

الطريقة

- يُغسل الدجاج جيداً ويُجفف، ويُقطع إلى نصفين طولياً ويُغرس طرف سكين حادة لعمل بعض الفتحات فيه.
- تُفرد أنصاف الدجاج بين طبقتين من البلاستيك، ويُطرق من الناحيتين حتى يُكسر العظم وتُصبح مُسطحة.
- يُعصر الليمون (مع الاحتفاظ بالقشر)، وتُوضع قطع البصل مع عصير الليمون في الخلاط الكهربائي، وتُضرب جيداً حتى يُصبح الخليط سائلاً.
- يُصب الخليط في وعاء عميق، وتُضاف الكزبرة الخضراء والبقدونس وزيت الزيتون وقشر الليمون ونصف كمية حلقات البصل ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُتبل الدجاج بالخليط، ويُغطى ويُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة 3 ساعات على الأقل حتى يتشرب النكهة (يُمكن تحضيره قبل الشوي بيوم).
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُفـرد الكمية المتبقية من البصل الحلقات في صاج، ويُرص الدجاج فوقها بحيث يكون الجلد لأعلى.
- يُوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج، ثم تُشغل الشواية العلوية من الفرن لمدة ربع ساعة أخرى حتى يحمّر جلد الدجاج وينضج.
- تُرص أنصاف الدجاج وتُقدم ساخنة أو دافئة مع أوراق خضراء مثل الجرجير والخس والفجل الأحمر والبصل الأخضر.

fofoyoyo

قالب الدجاج بالأرز

... يُمكن استخدام الأرز كغلاف خارجي أو كقالب يُحشى مثل المعجنات، ويكون أطيب إذا كان الحشو بصلصة.

المقادير / للدجاج

- 1 دجاج (1 1/2 كيلو)
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل كبير (مكعبات صغيرة)
- 2 فص ثوم مفروم ناعم
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
- 2 طماطم مُقطعة مكعبات صغيرة
- 1/2 كوب مرق دجاج (أو ماء)

لقالب الأرز

- 2 بيض
- 2 كوب أرز مصري مطهو (في 3 كوب ماء)
- 1/2 كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور
- 6 ملعقة كبيرة بقسماط (خبز جاف مطحون)
- زبد للدهن

الطريقة / للدجاج

- يُقطع الدجاج 12 قطعة، وتُغسل جيداً بالماء البارد ويُجفف.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق، أو حتى يُصبح الخليط ذهبي اللون.
- تُضاف قطع الدجاج وتُحمر لمدة 5 دقائق، وتُتبل بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُضاف صلصة ومكعبات الطماطم والمرق مع التقليب، ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الخليط ويُترك لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام النضج.

لقالب الأرز

- يُخفق البيض جيداً في وعاء عميق، ويُضاف الأرز المسلوق والجبن المبشور و4 ملعقة كبيرة من البقسماط، ويُقلب الخليط جيداً حتى تتجانس المكونات.

لعمل القالب

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن قالب فرن عميق (ارتفاعه 15 سنتيمتراً وقطره 20 سنتيمتراً) بالزبد، ويُرش بباقي كمية البقسماط مع التخلص من الزائد منه.
- يُوضع 3/4 كمية خليط الأرز في الوعاء بحيث يُغطي القاع والجوانب (ليأخذ شكل الطاجن) مع عمل تجويف في الوسط.
- يُملأ التجويف بخليط الدجاج ويُغطى بالكمية المتبقية من خليط الأرز بإحكام.
- يُوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى يُصبح ذهبي اللون.
- يُترك ليبرد قليلاً ثم يُقلب في طبق التقديم ويُقدم مع السلطة الخضراء.

i - يُمكن استخدام قطع الدجاج منزوعة العظم والجلد بنفس الطريقة.

fofoyoyo

fofoyoyo

دجاج محشو ورق عنب

... عادةً ما يُسمى ورق العنب أو العريش بـ "المحشي"، ولكن هنا تم حشو الدجاج بورق العنب المحشو.

المقادير

- 1/4 كيلو ورق عنب طازج
- 1 1/2 كوب أرز مصري
- 1 بصل كبير مفروم ناعم
- 1/4 كوب بقدونس مفروم
- 1/4 كوب شبت مفروم
- 2 طماطم (مُقطعة مكعبات صغيرة)
- 4 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
- ملح وفلفل
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة مطحونة (اختياري)
- 1 ملعقة صغيرة (كمون،نعناع جاف وجوزة الطيب)
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 3 كوب مرق دجاج ساخن
- 1/4 كوب عصير ليمون
- 4 بصل مُقطع حلقات
- 2 بيض مسلوق
- 1 دجاج منزوع العظم (1 1/2 كيلو)
- 2 بطاطس مُقطع حلقات
- 2 طماطم مُقطعة حلقات

الطريقة

- يُغسل ورق العنب جيداً، ويُوضع في ماء مغلي لمدة 5 دقائق حتى ينضج، ثم يُصفى ويتم التخلص من العروق الغليظة.
- يُغسل الأرز، ثم يُصفى من الماء ويُخلط مع البصل والبقدونس والشبت والطماطم ونصف كمية صلصة الطماطم، ويُتبل بالملح والفلفل وباقي البهارات و2 ملعقة كبيرة من الزيت مع التقليب حتى تتجانس مكونات الحشو.
- يُحشى ورق العنب بوضع ورقة على صحن (بحيث يكون الجزء الناعم للخارج)، وتُوضع كمية مناسبة من الحشو في وسط الورقة، وتُقفل الجوانب ويُلف حول الحشو مع الضغط الخفيف لإحكام الغلق.
- يتم تكرار السابق حتى الانتهاء من حشو باقي الكمية، مع ترك حوالي 6 أوراق لتغطية الدجاج.
- يُخلط 2 كوب من المرق مع عصير الليمون وباقي الزيت وصلصة الطماطم، ويُتبل بالملح والفلفل مع التقليب حتى تندمج مكونات الصلصة.
- تُرص نصف كمية حلقات البصل في أسفل الإناء، ويُرص ورق العنب حتى الانتهاء من الكمية، ثم تُصب الصلصة، ويتم إحكام الضغط على ورق العنب بوضع طبق أصغر قليلاً من حجم الإناء فوقه.
- يُغطى الإناء ويُوضع على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُترك الإناء لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم يُرفع جانباً ليبرد.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد الدجاج بحيث يلامس الجلد سطح الطاولة، ويُوضع البيض المسلوق في فراغ أرجل الدجاج للحفاظ على شكلها، وتُحشى بورق العنب البارد مع الضغط حتى تُمتلئ بالحشو وتُقفل باستخدام خلة (عود أسنان) أو سيخ خشبي.
- يُصب باقي المرق في صينية فرن، وتُرص باقي حلقات البصل مع حلقات البطاطس والطماطم، ويُوضع فوقها الدجاج ويُغطى بطبقة من ورق العنب المسلوق.
- تُغطى الصينية بورق ألمونيوم، وتُوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام نضج الدجاج.
- تُترك لتبرد قبل التقطيع (مع مراعاة التخلص من الخلة (عود الأسنان)).

i

- في حالة استخدام ورق العنب المحفوظ يُراعى أن يُوضع لبضع دقائق في ماء مغلي ثم يُشطف جيدا ويُصفى.
- في حالة استخدام أوراق ورق العنب كبيرة الحجم، يتم تقطيعها قطع صغيرة.
- يُمكن تخزين الحشو في الفريزر لحين استخدامه، ويُمكن أيضاً حشو الأوراق وتجميدها محشوة.

fofoyoyo

سهل وسريع

x4 عدد الأفراد

بط مع سُجق وريش ضأن

...كاسارول غني بالبروتين الحيواني فيها الطيور واللحوم، ولو أردنا زيادة البروتين النباتي أيضاً يُمكن إضافة فاصوليا بيضاء.

المقادير

2	صدر بط بالجلد ومنزوع العظم
1/2	كيلو سجق (نقانق) دجاج أو لحم
4	ريش ضأن
2	بصل كبير مقطع شرائح
3	كوب مكعبات فلفل (أحمر، أصفر، وأخضر)
4	فص ثوم مُقطع شرائح
1	ملعقة صغيرة زعتر جاف
1	ملعقة صغيرة ريحان جاف
2	كوب عصير طماطم
1	كوب مرق دجاج (أو ماء)
	ملح وفلفل
	بقدونس مفروم للتزيين
	خبز فرنسي للتقديم (راجع باب "معجنات")

الطريقة

- يُشـق جلد البط بواسطة طرف سكين حادة على هيئة مربعات بعمق لا يزيد عن نصف سنتيمتر.
- تُسخن مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر صدور البط (بحيث يلامس الجلد المقلاة الساخنة) لمدة 5 دقائق أو حتى تسيل كمية من دهن البط، ثم تُقلب على الجهة الأخرى وتُحمر لمدة دقيقتين (مع التخلص من الدهن السائل الناتج والحفاظ على القليل منه).
- يُضاف السجق (النقانق)، ويُحمر في قليل من دهن البط مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- تُضـاف الريـش إلى البط والسجق، مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تتحمر من الجهتين.
- تُرفع الريش والبط والسجق بعيداً عن النار وتُحفظ جانباً.
- يُضاف البصل والفلفل والثوم لنفس المقلاة، مع التقليب لمدة 5 دقائق ثم يُضاف الزعتر والريحان.
- يُعاد البط والريش والسجق لنفس المقلاة، ويُضاف عصير الطماطم والمرق، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُخفف الحرارة عندما يبدأ الخليط بالغليان، ويُغطى ويُترك على نار هادئة لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- عند التقديم يُزين بالبقدونس المفروم ويُقدم مع شرائح الخبز الفرنسي.

fofoyoyo

نعام ملفوف محشو

...لحم النعام مُقارب للحم البقري، ولكنه أقل في نسبة الدهون (الكولسترول).

المقادير

1/2	كيلو لحم نعام ستيك
2	بصل متوسط مُقشر
4	فص ثوم
3	فلفل ألوان (أخضر- أحمر- أصفر)
1/4	كوب زيت زيتون
	ملح وفلفل
1	ملعقة صغيرة زعتر طازج مفروم
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوب مرق دجاج أو ماء

- يُمكن استخدام شرائح اللحم أو صدور الدجاج (منزوعة الجلد والعظم) عوضاً عن النعام ولكن الطعم سيختلف.

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُوضع شرائح لحم النعام بين طبقتين من البلاستيك، وتُرقق بالطرق عليها من الجهتين.
- يُدهن البصل والثوم والفلفل الألوان بالزيت، ويُوضع في صاج ويُشوى بالفرن لمدة 20 دقيقة.
- يُوضع الفلفل في كيس من البلاستيك ويُحكم إغلاقه، ثم يُقشر (مع التخلص من البذر والقشر).
- يُقطع الفلفل والبصل قطعاً كبيرة، ويُتبل بالملح والفلفل والزعتر مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُفرد شرائح لحم النعام على سطح أملس وتُدهن بالثوم المشوي، وتُوضع طبقات من الخضار المشوي.
- تُلف الشرائح على شكل أسطوانة بحيث يكون الحشو للداخل، وتُربط بخيط يتحمل الحرارة.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر لفائف النعام لمدة دقيقتين من كل جانب، ثم تُرفع على منشفة ورقية.
- يُصب المرق في صينية، وتُرص لفائف النعام وتُطهى بالفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُترك شرائح النعام الملفوفة لتبرد قليلاً ثم يُزال الخيط، وتُقطع إلى حلقات.

fofoyoyo

دجاج روستو مع الثوم

...لا يقتصر الروستو على اللحم فقط، وطالما يُستخدم الفرن لعمل الروستو فلماذا لا يُضاف ثوم أو بصل أو خضار لزيادة الفائدة.

المقادير / للدجاج الروستو

1	دجاج (1 1/2 كيلو)
1	ملعقة كبيرة زبد
1	ملعقة كبيرة أعشاب جافة
	(زعتر، إكليل الجبل "روزماري")
1/8	ملعقة صغيرة جوزة الطيب
1/8	ملعقة صغيرة شطة مطحونة
1	بشر ليمونة
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
4	رأس ثوم (حوالي 40 فص ثوم)
	ملح وفلفل
1/4	كيلو طماطم صغيرة
	حزمة بقدونس للتزيين

الطريقة / للدجاج الروستو

- يُغسل الدجاج جيداً ويُجفف.
- يُخلط الزبد مع الأعشاب الجافة والتوابل وبشر الليمون ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدعك الدجاج من الداخل والخارج بخليط الزبد جيداً.
- تُوضع فصوص الثوم بالقشر في صينية فرن وتُرش بزيت الزيتون.
- تُوضع فوق الثوم شبكة معدنية مرتفعة قليلاً بقواعد، ويُوضع عليها الدجاج.
- يُغطى الدجاج بورق ألمونيوم ويُوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج (يُرفع الغطاء بعد نصف المدة).
- تُدهن الطماطم بقليل من الزيت وتُشوى بالفرن لعدة دقائق.
- يُوضع الدجاج في طبق التقديم ويُزين بفصوص الثوم المشوي والبقدونس والطماطم، ويُصب قليل من صلصة شوي الثوم على الدجاج.

fofoyoyo

المقادير / لخليط الزبد

- 1/2 كوب زبد لين
- 2 فص ثوم مفروم ناعم
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ملح وفلفل
- 1 خبز فرنسي

(راجع الوصفة بباب "معجنات")

الطريقة / لخليط الزبد مع الخبز

- يُخلط الثوم مع البقدونس في وعاء عميق ويُتبل بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُوضع الخليط على طبقة من البلاستيك، ويُلف على شكل أسطواني بقطر حوالي 5 سنتيمترات مع الضغط وإحكام غلق الأطراف (مثل السجق).
- يُوضع الخليط في الثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة أو حتى يتماسك الزبد.
- يُقطع الخبز الفرنسي إلى شرائح ويُترك جانباً.
- يُزال البلاستيك من خليط الزبد ويُقطع إلى حلقات بسُمك سنتيمتر، وتُوضع بين شرائح الخبز الفرنسي.
- يُوضع الخبز في الفرن لمدة 5 دقائق حتى يسيل الزبد ويُقدم ساخناً.

i

- يُمكن الاستعاضة عن وصفة خليط الزبد مع الخبز باستخدام الثوم المشوي بعد نزع القشرة الخارجية له والضغط الخفيف على أحد طرفيه ودهن شرائح الخبز الفرنسي بها.
- يُمكن استخدام خليط الزبد مع قطعة لحم ستيك مشوي، وتُضاف عند التقديم وهي ساخنة أو مع صدور دجاج مشوية.

fofoyoyo

مناسبات

عدد الأفراد x4

سمان بصلصة حلوة

...للسمان مواسم، ولكن يُمكن إتباع الخطوات التالية مع الحمام أو الدجاج صغير الحجم.

المقادير

4	سمان
2	ملعقة كبيرة خل أبيض
3	ملعقة كبيرة دبس تمر هندي
2	ملعقة كبيرة عسل أبيض
2	ملعقة كبيرة صلصة صويا
1/2	كوب بصل أخضر مفروم
1	فلفل أحمر حار مفروم
	ملح وفلفل
4	ورق موز (أو أوراق خس)
	بصل أخضر وفلفل أحمر للتزيين

الطريقة

- يُغسل السمان ويُنقع في قليل من الماء والخل، ثم يُشطف ويُجفف.
- تُخلط جميع المقادير جيداً (ماعدا ورق الموز)، وتُترك ملعقة كبيرة من تتبيلة التمر هندي جانباً لاستخدامها كصلصة للتزيين.
- يُتبل السمان بتتبيلة التمر هندي من الداخل والخارج مع الدعك الخفيف، ثم يُغطى ويُترك بالثلاجة (البراد) لمدة ساعتين (كلما زادت المدة كلما تخللت التتبيلة الأنسجة).
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُفرد أربع أوراق موز (أو خس) -بنفس عدد السمان- ويُوزع السمان فوق كل ورقة ويُلف جيداً، ثم يُلف بورق زبد ثم ورق ألمونيوم مع إحكام اللف.
- يُرص السمان في صاج، ويُوضع في الفرن لمدة 35 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُزين السمان بصلصة التمر هندي والبصل الأخضر والفلفل الأحمر.

i

- في حالة استخدام معجون التمر هندي، يُخفف بالماء الدافئ قبل الاستخدام.
- يُمكن استخدام العسل الأسود في حالة عدم توفر التمر هندي وإضافة القليل من الخل.
- يُمكن طهو السمان على الشواية الساخنة.

fofoyoyo

صدور سمان بالصلصة

يفضل شراء صدور سمان فقط، ولكن إذا لم تتوفر يمكن إتباع الطريقة باستخدام السمان المقطع إلى أربع أجزاء.

المقادير

- 1/2 كيلو صدور سمان (منزوعة الجلد)
- 1/4 كوب خل
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة كبيرة سمن
- 2 ملعقة كبيرة زيت ذرة
- 1 كوب بصل مفروم ناعم
- 1 كوب كرفس مفروم ناعم
- 3 فص ثوم مفروم ناعم
- 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة (اختياري)
- 2 كوب مرق دجاج (أو لحم)
- بقدونس مفروم للتزيين

الطريقة

- تُغسل صدور السمان وتُنقع في قليل من الماء والخل، ثم تُشطف وتُجفف وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُوضع السمن في مقلاة على نار متوسطة، ثم تُضاف صدور السمان (مع مراعاة وضعها بحيث يكون اللحم ملاصقاً للمقلاة)، وتُترك لمدة 5 دقائق أو حتى تحمَر.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل والكرفس والثوم ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف باقي المكونات مع التقليب، ثم تُضاف صدور السمان.
- عند البدء في الغليان تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق أو حتى تتركز الصلصة.
- تُقدم صدور السمان مع الصلصة الساخنة، وتُزين بالبقدونس المفروم.

i - يُمكن الاستعاضة عن السمن بالزيت لتقليل السعرات الحرارية.

fofoyoyo

fofoyoyo

قالب سردين مع مكرونة

...شكل الطبق شيق ويجعلنا نفكر قبل تقطيعه، ولكنه يستحق أن نتذوقه حتى ولو على حساب شكله.

المقادير

1	كيلو سمك سردين أو (سمك مماثل)
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة كبيرة كمون مطحون
1/2	ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)
	ملح و فلفل
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
3/4	كوب كريمة لباني
1	كوب جبن موتزاريلا مبشورة
1/2	كيلو مكرونة مسلوقة
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1	كوب صلصة مارينارا
	(راجع الوصفة بنفس الباب)

الطريقة

- يُنظف السمك جيداً ويُخلى من العظم (بقدر الامكان)، ويُنقع في خليط من الملح والدقيق المذاب في الماء لمدة 30 دقيقة، ثم يُشطف ويُجفف جيداً.
- يُوضع عصير الليمون في وعاء، ويُخلط مع الكمون وجوزة الطيب ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُوضع السمك في التتبيلة، ثم يُغطى ويُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُوضع الكريمة مع الجبن في إناء على نار متوسطة، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى يسيل الجبن، ثم يُرفع بعيداً عن النار.
- تُضاف المكرونة ونصف كمية البقدونس لخليط الكريمة، وتُتبل بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُدهن صينية فرن دائرية (ارتفاعها لا يقل عن 7 سنتيمترات) بقليل من الزيت، ثم يُرص سمك السردين بشكل دائري بحيث يكون الذيل للداخل (كما في الصورة).
- يُصب خليط المكرونة على السردين ويُساوى السطح، ثم تُغطى بورق ألمونيوم.
- تُوضع الصينية في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم تُترك لتبرد قليلاً.
- تُقلب الصينية في طبق التقديم، وتُزين بصلصة المارينارا والبقدونس المفروم.

fofoyoyo

سمك مشوي

مناسبات | سهل وسريع | قليل السعرات | عدد الأفراد ×3

...التتبيلة المُستخدمة للسمك يُمكن استخدامها مع لحوم أو طيور، ولها مذاق مختلف ويُمكن استخدامها أيضاً كتتبيلة للسلطة.

المقادير

3	سمك متوسط (بلطي أو شعري)
1/2	كيلو سمك منزوع الجلد والعظم
	للتتبيلة
1	ملعقة صغيرة زيت زيتون
1	ملعقة صغيرة فلفل أسود صحيح
1	ملعقة صغيرة حبة البركة
1	ملعقة صغيرة كزبرة صحيحة
1	ملعقة صغيرة كمون صحيح
1/2	ملعقة صغيرة شطة خشنة
1	فص ثوم
1	ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
	للحشو
1/4	كوب أوراق ريحان
1/4	كوب أوراق بقلة (رجلة)
1/4	كوب أوراق نعناع
1/4	كوب أوراق كزبرة
2	فص ثوم (مُقطع حلقات)
1/2	ملعقة صغيرة شطة خشنة
2	بصل أخضر مُقطع
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- يُنظف السمك وتُنزع الأحشاء، ويُترك في ماء بارد (مُضاف إليه 4 ملاعق كبيرة من الدقيق وملعقة كبيرة ونصف من الملح) لمدة نصف ساعة، ثم يُغسل ويُترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.
- تُخلط مكونات التتبيلة في الخلاط الكهربائي، وتُضرب جيداً حتى تُصبح سائلاً متماسكاً.
- يُشق السمك الصحيح بواسطة سكين حادة ثلاثة شقوق عرضية من الجهتين، ثم يُدهن بالتتبيلة مع الدعك الجيد من الداخل والخارج حتى تتخلله التتبيلة.
- تُخلط مكونات الحشو (ماعدا الزيت) في وعاء عميق وتُدعك جيداً حتى تتداخل المكونات ويُحشى السمك بها مع الضغط الخفيف.
- يُقسم السمك الفيليه بحيث يكون لكل قطعة واحدة أخرى لها نفس الحجم.
- تُوضع كمية مناسبة من الحشو على نصف عدد السمك الفيليه، ثم يُقفل بالقطعة الأخرى حتى يُصبح مثل الساندوتش (مع الضغط الخفيف)، ويُدهن السمك بالزيت من الجهتين.
- تُسخن الشواية جيداً ويُرص السمك عليها، ويُقلب بعد حوالي 4 دقائق بحذر على الجهة الأخرى حتى تمام النضج ويُرفع.

i

- تختلف مدة شوي السمك باختلاف حجمه وباختلاف حرارة الشواية.
- يُمكن تقديم السمك مع خضار مشوي أو خس وبصل أخضر مشوي.
- يجب أن تكون الشواية ساخنة جدا قبل استخدامها للطهي، كما يجب مُراعاة دهنها بالزيت قبل الشوي.
- أفضل أنواع الفحم للشواء هو الفحم النباتي، ولا يُفضل الفحم المضاف إليه مواد كيميائية والمسمى بالاشتعال الذاتي، أيضاً لا يُفضل إضافة الوقود لتسريع عملية الاشتعال.
- لا يجب أن تشتعل النيران أثناء الشواء لتفادي احتراق الطعام.

fofoyoyo

بايللا

... "بايللا" تعني بقية أو بواقي، وكان سبب اكتشافه هو إضافة الأرز لما تبقى من طعام وطهيه، لكنه اكتسب شهرة جعلت منه طبقاً أسبانياً مميزاً، ويُصنع من مكونات طازجة وليس من البواقي.

المقادير

- 1/2 كيلو جمبري (روبيان)
- 1/2 كيلو بلح البحر
- 1/2 كيلو قواقع (أصداف)
- 2 كوب أرز مصري
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل
- 1 بصل مفروم
- 2 فص ثوم مفروم
- 2 فلفل ألوان (مكعبات صغيرة)
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
- 1 كوب عصير طماطم
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران (مُذاب في قليل من الماء الساخن)
- 2 كوب مرق جمبري (روبيان) أو دجاج
- بقدونس مفروم للتزيين

- إذا كان الجمبري مُقشراً يُراعى مدة الطهي، كما يُمكن إضافة أنواع أخرى من البحريات.
- يُمكن استخدام قطع الدجاج الصغيرة والسجق كذلك.

الطريقة

- يُنظف الجمبري وبلح البحر والقواقع تحت الماء البارد الجاري، ويُغسل الأرز ويُصفى من الماء.
- تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، ثم يُضاف الجمبري ويُقلب لمدة 3 دقائق.
- يُضاف بلح البحر والقواقع (الأصداف)، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ثم يُغطى ويُترك لمدة 3 دقائق أخرى.
- تُرفع البحريات جانباً وتُغطى لحين استخدامها.
- تُضاف الكمية المتبقية من الزيت في نفس المقلاة، ثم يُضاف البصل والثوم، ويُقلب الخليط لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح اللون ذهبياً.
- تُضاف مكعبات الفلفل مع التقليب لمدة 5 دقائق، ثم يُضاف عصير الطماطم والزعفران المُذاب والمرق ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف الأرز مع التقليب حتى تتجانس المكونات، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك حتى يتشرب الأرز كمية من السائل.
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الخليط ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام نضج الأرز.
- يُضاف الجمبري وبلح البحر والقواقع لخليط الأرز مع التقليب بخفة، ويُترك لمدة 5 دقائق أخرى ثم يُرفع بعيداً عن النار.
- يُوضع في طبق التقديم (أو يُمكن تقديمه مباشرة في المقلاة)، ويُزين بالبقدونس المفروم.

fofoyoyo

fofoyoyo

مناسبات
x 6 عدد الأفراد

مسقعة بحريات

...تناولت هذا الطبق في أحد المطاعم، وأعجبني جداً توليفة المسقعة مع البحريات وأردت مشاركتكم إياها.

المقادير

1/2	كيلو سمك (منزوع الجلد والعظم)
	ملح وفلفل
1/2	كوب دقيق
2	باذنجان كبير
1	بطاطس كبيرة
	زيت للقلي
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل كبير مفروم ناعم
2	فص ثوم مفروم ناعم
1	ملعقة صغيرة توابل مطحونة *
1	ملعقة كبيرة أعشاب عطرية مفرومة (أكليل الجبل (روزماري) وريحان)
2	طماطم متوسطة قطع صغيرة
1	كوب عصير طماطم
1	ملعقة صغيرة سكر (اختياري)
1/4	كيلو حبار (سبيط)
1/4	كيلو جمبري (روبيان) مُقشر
	بقدونس مفروم للتزيين

* التوابل المطحونة (قرفة- قرنفل- حبهان (هيل)- جوزة الطيب- فلفل أسود)

- يُمكن طهي نفس المكونات في إناء على النار مباشرة، كما يُمكن عمل الطاجن بدون البطاطس وعدم تحمير السمك (لتقليل السعرات الحرارية)، بالإضافة إلى شوي حلقات الباذنجان في الفرن عوضاً عن التحمير.

الطريقة

- يُغسل الباذنجان ويُقطع إلى حلقات سميكة، ويُرش بالملح ويُوضع في مصفاة، مع وضع ثقل عليه حتى نتخلص من أكبر كمية ماء.
- تُغسل البطاطس وتُقشر وتُقطع حلقات كبيرة، وتُوضع في وعاء به ماء مملح.
- يُنظف السمك تحت الماء البارد ويُجفف ويُقطع إلى أصابع طولية .
- يُتبل الدقيق بالملح والفلفل، ويُغطى به السمك من جميع الجهات مع التخلص من الدقيق الزائد.
- تُحمر حلقات البطاطس في الزيت الساخن، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُشطف الباذنجان جيداً (يُضغط عليه للتخلص من الماء)، ويُحمر في نفس الزيت، ثم تُحمر قطع السمك وتُرفع جانباً.
- يُسخن زيت الزيتون في مقلاة، ويُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 3 دقائق أو حتى يُصبح ذهبي اللون، ثم تُضاف الأعشاب العطرية.
- تُضاف قطع وعصير الطماطم والسكر ويُتبل الخليط بالملح والتوابل المطحونة.
- تُخفف الحرارة عند البدء في الغليان، ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق حتى تتركز الصلصة .
- يُغسل الحبار ويُنظف بنزع العظمة الداخلية وإزالة الطبقة الرقيقة الخارجية، ويُقطع طولياً إلى نصفين، وبواسطة طرف سكين حادة تُشكل بعض الخطوط الطولية والعرضية في الحبار.
- تُوضع قطع الحبار في الماء المغلي لمدة دقيقتين ثم تُرفع جانباً.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن طاجن فرن دائري (ارتفاعه حوالي 7 سنتيمترات) بقليل من الزيت، وتُوضع 2 ملعقة كبيرة من الصلصة في القاع .
- يُرص الجمبري على أطراف الطاجن (حتى يكون على هيئة حلقة)، وتُوضع قطع السمك في المنتصف، ثم تُصب كمية قليلة من الصلصة.
- تُرص طبقة من نصف كمية الباذنجان، ثم تُوضع نصف كمية الحبار فوق الباذنجان حتى تُغطيه، وتُصب كمية أخرى من الصلصة.
- تُوضع طبقة من حلقات البطاطس، ثم بقية كمية الحبار، وأخيراً طبقة من الكمية المتبقية من الباذنجان مع الضغط الخفيف.
- تُصب بقية الصلصة على آخر طبقة، ثم يُوضع الطاجن في الفرن لمدة 30 دقيقة.
- يُترك الطاجن ليبرد قليلاً، ثم يُقلب في طبق التقديم، ويُقدم مع الأرز ويُزين بالبقدونس المفروم.

fofoyoyo

سهل وسريع — عدد الأفراد x 4

جمبري (روبيان) على الطريقة الصينية

...استخدام الواك (إناء طهي) يُعطي نتيجة مختلفة، فهو يُؤدي إلى سرعة الطهي نتيجة توزيع الحرارة والتحريك المستمر أثناء التحمير.

المقادير / للجمبري (الروبيان)

- 1/2 كيلو جمبري (روبيان) متوسط
- 1/4 كوب نشا
- 2 بياض بيض
- زيت للقلي

للخضروات مع الصلصة

- 3 ملعقة كبيرة زيت سمسم
- 1 بصل مُقطع مكعبات كبيرة
- 2 فص ثوم مفروم ناعم
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل (مُقطع شرائح)
- 3 فلفل ألوان متوسط (مكعبات كبيرة)
- 1 فلفل أحمر حار مُقطع شرائح
- 1/2 كوب بسلة عريضة مُقطعة (Snow peas)
- 1 عود كرفس مُقطع مكعبات
- 1/2 كوب ذرة صغيرة (Baby Corn)
- 1/2 كوب قرنبيط (زهرة) قطع صغيرة
- 1/2 كوب أناناس مُعلب (مع السائل)
- 2 ملعقة كبيرة نشا
- 1/4 كوب صلصة صويا
- 2 ملعقة كبيرة خل أرز
- ملح وفلفل
- 1 بصل أخضر (قطع صغيرة)
- كريز وسمسم للتزيين

الطريقة / للجمبري (الروبيان)

- يُقشر الجمبري (مع الاحتفاظ بالذيل)، ويُنظف بطرف سكين حادة بنزع الخيط الأسود من الظهر ويُشطف.
- يُغطى الجمبري تماماً بالنشا، مع التخلص من النشا الزائد.
- يُخفق بياض البيض في وعاء عميق بواسطة شوكة، ثم تُغطى وحدات الجمبري ببياض البيض.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُحمر الجمبري حتى يُصبح ذهبي اللون.
- يُرفع الجمبري على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.

للخضروات مع الصلصة

- يُسخن زيت السمسم في مقلاة (يُفضل الواك) على نار عالية، ثم يُضاف البصل والثوم والزنجبيل مع التقليب لمدة 3 دقائق.
- تُضاف الخضروات مع التقليب المُستمر لمدة 3 دقائق حتى تذبُل قليلاً.
- يُقطع الأناناس مكعبات متوسطة الحجم ويُحفظ جانباً، ويُذاب النشا في السائل الموجود بالأناناس، وتُضاف نصف كمية صلصة الصويا.
- يُضاف الخل والكمية المتبقية من صلصة الصويا إلى خليط الخضروات، ويُقلب حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف خليط النشا (المُذاب) للخضروات مع الاستمرار في التقليب حتى يبدأ السائل في التماسك ويُصبح غليظاً.
- يُضاف الجمبري وقطع الأناناس للخضروات، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- عند التقديم يُزين بالبصل الأخضر والكريز ويُرش بالسمسم.

i

- لتقليل السُعرات الحرارية، يُمكن استخدام الجمبري (الروبيان) مباشرة دون الحاجة إلى التحمير.
- "الواك" عبارة عن مقلاة (تُستخدم في المطبخ الصيني)، تُشبه السلطانية ويُطهى فيها على نار عالية.

fofoyoyo

سمك مع صلصة الصيادية

سهل وسريع | عدد الأفراد ×4

...هذا الطبق يختلف عن صيادية السمك المألوفة، فالصيادية عبارة عن سمك مقلي يُوضع في الصلصة بالفرن، أما هنا فقد تم طهي الصلصة وأضيفت للسمك عند التقديم.

المقادير

1	كيلو سمك مُقطع حلقات

للتتبيلة

4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	فص ثوم مفروم
2	ملعقة كبيرة توابل مطحونة *
	ملح
1	كوب دقيق
	زيت للقلي

لصلصة الصيادية

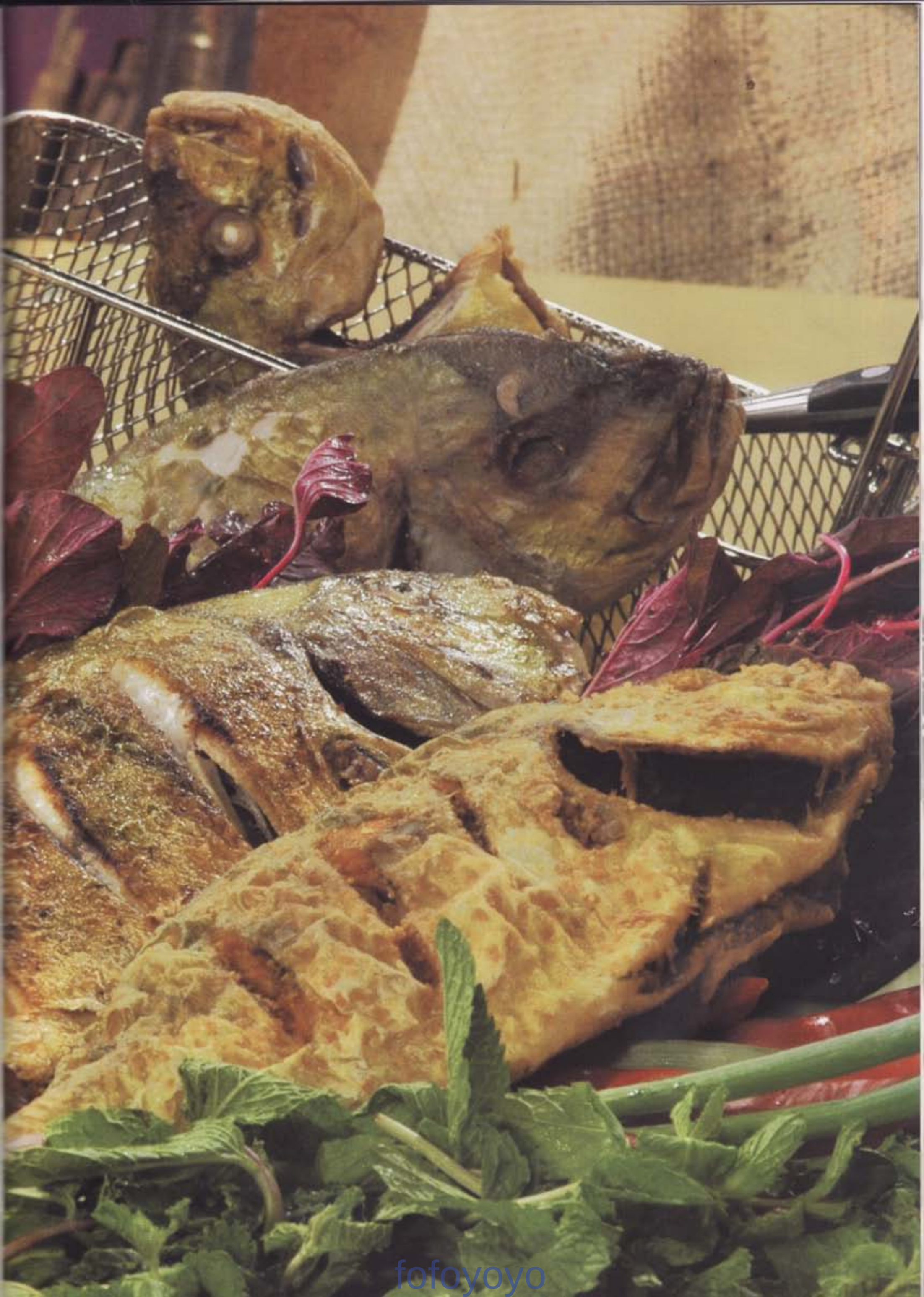
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل كبير (قطع متوسطة)
2	فص ثوم مفروم
1	كوب عصير طماطم طازج
1	كوب مرق سمك أو دجاج
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
2	ملعقة كبيرة دبس رمان (اختياري)
1	ملعقة كبيرة توابل مطحونة *
2	ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة

الطريقة

- تُنظف حلقات السمك جيداً، وتُنقع في ماء مملح لمدة نصف ساعة.
- يُخلط الزيت والثوم مع ملعقة من التوابل المطحونة والملح جيداً.
- تُدعك قطع السمك بالتتبيلة حتى تغطيها تماماً.
- يُوضع الدقيق في وعاء ويُتبل بالملعقة المتبقية من التوابل.
- يُغطى السمك بالدقيق المُتبل من جميع الجهات، ويُنفض من أي دقيق زائد.
- يُسخن زيت القلي، وتُحمر قطع السمك حتى يُصبح لونها ذهبياً، ثم تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- لتجهيز الصلصة يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة خمس دقائق أو حتى يأخذ اللون الذهبي.
- يُضاف عصير الطماطم والمرق والصلصة ودبس الرمان وتُتبل بالتوابل المطحونة.
- تُترك الصلصة حتى تبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة وتُضاف نصف كمية الكزبرة، وتُترك لحوالي 15 دقيقة حتى تتداخل وتُصبح غليظة نوعاً ما، ثم تُرفع جانباً وتُضاف باقي كمية الكزبرة.
- تُرص قطع السمك في طبق التقديم وتُزين بالصلصة.

i ★ التوابل المطحونة هي (كمون - كزبرة- حبهان (هيل)- شطة ناعمة- فلفل أسود)، وتتفاوت كمية كل مكون حسب الرغبة.

fofoyoyo



fofoyoyo

اقتصادية · سهل وسريع · عدد الأفراد x 4

سمك مقلي

...السمك المقلي من الوجبات السهلة السريعة والتي لا يحب الكثيرون إعدادها بسبب الرائحة الناتجة عن القلي، ولكن يُمكن التخلص منها عن طريق إشعال شمعة عند القلي حتى تمتص الرائحة أو وضع وعاء زجاجي به قليل من الكلور.

المقادير

- 1 كيلو سمك (الحجم المفضل)
- 1 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة حبهان (هيل) مطحون
- ملح وفلفل
- زيت للقلي

الطريقة

- يُنظف السمك مع التخلص من الأحشاء والقشر، ويُترك في ماء (مُضاف إليه 4 ملاعق كبيرة من الدقيق وملعقة ونصف كبيرة من الملح) لمدة نصف ساعة، ثم يُشطف جيداً ويُجفف.
- يُوضع الدقيق في وعاء، وتُضاف التوابل وتُخلط جيداً حتى تتجانس المكونات.
- يُرش السمك بالدقيق حتى يغطيه تماماً ويُنفض للتخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت على نار عالية، ويُحمر السمك من الجهتين، ثم يُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُقدم السمك المقلي مع السلطة الخضراء وحلقات الليمون.

i

- يجب استخدام زيت غزير أثناء القلي ويُراعى عدم وضع كمية كبيرة من السمك في نفس الوقت.
- تختلف مدة القلي باختلاف حجم السمك.

fofoyoyo

سمك وبطاطس بالفرن

مناسبات

4 عدد الأفراد

...بلمسة بسيطة نستطيع أن نُقدم الطبق بطريقة مُميزة، ومع استخدام حلقات البطاطس نحصل على النشويات، والبروتين من السمك، وتكتمل الوجبة بطبق من السلطة.

المقادير

1	سمك كبير (وزن كيلو أو أكثر)
	للتتبيلة
3	بصل كبير
5	فص ثوم مفروم ناعم
1	ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
4	ملعقة كبيرة شبت مفروم
	ملح وفلفل
	للخضار
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	طماطم مُقطعة مكعبات صغيرة
3	بطاطس كبيرة مُقشرة حلقات
1/4	كوب بقدونس مفروم
1	ملعقة كبيرة زنجبيل مطحون
1/2	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1/4	كوب مرق جمبري أو دجاج
	حلقات ليمون وطماطم للتزيين

الطريقة

- يُنظف السمك وتُنزع الأحشاء والقشر، ويُترك في ماء مملح (مضاف إليه قليل من الدقيق) لمدة نصف ساعة.
- يُغسل السمك بالماء البارد، ويُترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُفرم بصلتان فرماً خشناً، وتُقطع الأخرى شرائح وتُترك جانباً.
- يُخلط البصل المفروم مع الثوم والزنجبيل ونصف كمية الشبت في وعاء، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يتم عمل شقوق عرضية بالسمك بواسطة سكين حادة (كما في الصورة).
- يُتبل السمك من الداخل والخارج بتتبيلة البصل مع الدعك الخفيف.
- تُخلط 2 ملعقة كبيرة من الزيت مع شرائح البصل ومكعبات الطماطم وحلقات البطاطس (مع ترك عدد من حلقات البطاطس مساو لعدد الشقوق بالسمك) في وعاء عميق، ويُضاف البقدونس وبقية كمية الشبت وتُتبل بالبهارات مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُصب المرق في صينية فرن، ثم يُضاف خليط الخضار ويُوضع فوقه السمك، وتُرص باقي حلقات البطاطس بداخل شقوق السمك، ويُدهن سطح السمك والبطاطس بالكمية المتبقية من الزيت.
- تُوضع الصينية في الفرن، وتُترك لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج (حسب حجم السمك).
- عند التقديم يُزين بحلقات الليمون مع الطماطم ويُقدم دافئاً.

fofoyoyo

مقلوبة السمك

اقتصادي، قليل السعرات الحرارية، غني بالكثير من العناصر الغذائية، سهل وسريع... ألا تجعلنا هذه المميزات نُكثر من تناول الأسماك!

المقادير

- 1 كيلو سمك حلقات (مع العظم)
- ملح وفلفل
- 1/2 كوب دقيق
- 3 كوب أرز باسمتي
- 2 بطاطس مُقشرة (مُقطعة حلقات)
- زيت للقلي
- 2 كوسة متوسطة (مُقطعة طولياً)
- 1 ملعقة صغيرة كركم
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل كبير (مُقطع حلقات)
- 1 ملعقة كبيرة بهارات مطحونة *
- 1 طماطم كبيرة (مُقطعة حلقات)
- ملح و فلفل
- 1/4 كوب بقدونس مفروم
- 1/4 كوب كزبرة مفرومة
- 1 كوب مرق جمبري أو (دجاج)

* البهارات المطحونة هي (كمون - كركم - لومي جاف - كزبرة - قرفة - قرنفل - فلفل أحمر حلو (بابريكا)).

الطريقة

- تُنظف حلقات السمك وتُجفف ثم تُتبل بالملح والفلفل، وتُرش بالدقيق حتى يغطيها تماماً.
- يُغسل الأرز الباسمتي، ويُترك في الماء لمدة نصف ساعة ثم يُصفى.
- تُحمر حلقات البطاطس في الزيت الساخن (مراعاة عدم تمام النضج والاكتفاء بتغير لونها)، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُحمر شرائح الكوسة من الجانبين، ثم تُرفع على منشفة ورقية (مراعاة عدم النضج الكامل).
- تُحمر قطع السمك في نفس الزيت (حوالي 3 دقائق لكل جهة)، وتُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- يُسلق الأرز في إناء من الماء المغلي المملح على نار متوسطة (كمية الماء حوالي أكثر من ضعفيّ الأرز)، ويُضاف ملعقة من الكركم ويُترك لحوالي 6 دقائق حتى ينضج قليلاً ويُصفى.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في قليل من الماء الساخن لمدة دقيقتين، ثم يُضاف للأرز مع التقليب بخفة.
- يُدهن إناء دائري عميق بالزيت، وتُرص طبقة من حلقات البصل وتُتبل بالملح والفلفل وربع كمية البهارات.
- تُرص طبقة أخرى من حلقات الطماطم، ثم طبقة من البطاطس والكوسة، ثم طبقة من نصف كمية السمك المقلي (مع مراعاة تتبيل كل طبقة بالملح والفلفل وكمية مناسبة من البهارات).
- تُرش نصف كمية البقدونس والكزبرة المفرومة، ثم يُضاف الأرز كطبقة أخيرة ويساوى السطح مع الضغط الخفيف.
- يُوزع المرق الساخن على الخليط، ويُرفع الإناء على نار متوسطة لمدة خمس دقائق، ثم يُغطى ويُترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
- يُترك الإناء ليبرد قليلاً، ثم يُقلب في طبق التقديم.
- يُزين بباقي كمية السمك المقلي، ويُرش بالبقدونس والكزبرة الخضراء.

بداية | جانبي | رئيسي | معجنات | حلويات | فاكهة

fofoyoyo

fofoyoyo

الصعوبة
x4 عدد الأفراد

حبار (سبيط) محشو

"الحبار" هو احد أسماء السبيط أو الكلماري، وسُمي بهذا الاسم نسبةً للسائل الموجود به والذي يُشبه الحبر، ويدخل في عمل صلصات أو كتلوين طبيعي للمعجنات.

المقادير

1 كيلو حبار (سبيط)

للحشو

- 2 كوب أرز مصري
- 1 بصل مفروم ناعم
- 2 فص ثوم مفروم
- 2 طماطم (مكعبات صغيرة)
- 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة شبت مفروم ناعم
- 1/4 كيلو جمبري (روبيان) صغير مُقشر ومُنظف
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة (اختياري)
- 1/8 ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- 1 ملعقة صغيرة زعتر جاف
- ملح وفلفل

لطهي الحبار

- 1 بصل كبير مُقطع حلقات
- 1 بطاطس مُقطعة حلقات
- 4 كوب مرق جمبري (روبيان) أو دجاج
- 4 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 3 فص ثوم مفروم ناعم

الطريقة

- يُنظف الحبار بنزع العظمة الداخلية (تُشبه قطعة من البلاستيك الشفاف)، ثم تُنزع طبقة الجلد الرقيقة الخارجية، ويُحتفظ بالرؤوس جانباً لاستخدامها في الصلصة.
- يُغسل الحبار جيداً حتى يُصبح لونه أبيض من الداخل والخارج ويُجفف.
- يُغسل الأرز ويُصفى، ويُخلط مع بقية مكونات الحشو مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُحشى الحبار بخليط الحشو (مع الضغط الخفيف)، ويُراعى أن يُملأ ثلثي حجمه فقط، ويُقفل من أعلى الطرف بخلة (عود أسنان) مع ترك فراغ.
- تُرص حلقات البصل والبطاطس في إناء عميق، وتُرص وحدات الحبار المحشية فوقها بوضعها واحدة عكس الأخرى.
- يُخلط 3 أكواب من المرق مع نصف كمية صلصة الطماطم وعصير الليمون، ويُصب الخليط فوق الحبار المحشو.
- يُرفع الإناء على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان، ثم يُغطى وتُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُرفع الحبار المحشو جانباً ويُجفف قليلاً.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر قطع الحبار المحشوة حوالي دقيقة لكل جهة أو حتى تحمر من الجهتين، وتُحمر أيضاً رؤوس الحبار ثم تُرفع جانباً.
- يُضاف الثوم وباقي كمية صلصة الطماطم وعصير الليمون والمرق لنفس المقلاة، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب ويُترك حتى البدء في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُعاد الحبار وتُغطى المقلاة، ويُترك الخليط لمدة 3 دقائق، ثم يُرفع بعيداً عن النار ويُقدم ساخناً.

i

- يُمكن حشو الحبار بحشوات أخرى مثل خليط من سمك السالمون المفروم مع قليل من الكريمة، ويُطهى بنفس الطريقة (مع مراعاة مدة الطهي)، ويُقدم مع الصلصة أو مع سبانخ وعش غراب (فطر) وزيتون وبصل مخلل مطهو قليلاً مع رؤوس الجمبري.
- يُمكن طهي باقي كمية الحشو بنفس طريقة طهي الأرز، ويُقدم مع الحبار المحشو (كما في الصورة).

fofoyoyo

اقتصادية | أطفال | عدد الأفراد ×3

كفتة سمك مع خضار

...الكفتة من الأكلات التي تُثير تساؤل الجميع لعدم معرفتنا بمكوناتها، مما يجعلنا ننتهز الفرصة ونُضيف بعض المكونات المفيدة والتي لا يُحب البعض أكلها في صورتها الأصلية .. وذلك من خلال تجربة شخصية مع أولادي.

المقادير / لكفتة السمك

- 1/2 كيلو سمك (منزوع الجلد والعظم) مفروم
- 1/2 كوب أرز مصري مطهو
- 6 فص ثوم مفروم
- 1/2 كوب بقدونس مفروم
- 1/2 كوب كزبرة مفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
- ملح وفلفل

للخضار

- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل كبير مفروم
- 2 جزر مُقشر ومُقطع حلقات
- 2 بطاطس (مُقطعة مكعبات متوسطة)
- 2 طماطم (مُقطعة مكعبات صغيرة)
- 1 ملعقة صغيرة زعفران
- 2 ملعقة كبيرة ماء ساخن
- 1 كوب مرق جمبري (روبيان) أو دجاج
- 1 ملعقة كبيرة كركم مطحون
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- قطع ليمون مخلل للتزيين

الطريقة

- يُخلط السمك المفروم مع الأرز في وعاء عميق، ثم تُضاف نصف كمية الثوم وباقي مكونات الكفتة مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُشكل خليط الكفتة على هيئة كُرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز)، ثم تُغطى وتُترك جانباً.
- يُوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل وباقي كمية الثوم مع التقليب لمدة 3 دقائق أو حتى يُصبح لون الخليط ذهبياً.
- يُضاف الجزر والبطاطس والطماطم لخليط البصل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في الماء الساخن.
- يُضاف المرق وخليط الزعفران للخضار، ويُضاف الكركم والزنجبيل ويُتبل الخليط بالملح والفلفل، ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة وتُضاف كُرات السمك، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُرص الكفتة مع الخضار في طبق التقديم وتُزين بالليمون المخلل.

i

- يُمكن زيادة كمية السائل من مرق أو عصير طماطم للحصول على صلصة تُمكننا من تقديم هذا الطبق كوجبة متكاملة مع أرز أو كسكسي أو مكرونة.
- يُمكن إضافة جمبري (روبيان) مفروم لكفتة السمك، كما يُمكن الاستعاضة عن البحريات بالدجاج.

fofoyoyo

اقتصادية | سهل وسريع | قليل السعرات | عدد الأفراد x2

ورقة السمك بالفرن

طريقة سهلة وسريعة تُساعد على طهي السمك لمن يُفضل السرعة في إعداد طعام مفيد ومميز.

المقادير

- 1/2 كيلو سمك منزوع الجلد والعظم (قطعتين)
- 2 بطاطا حلوة
- 1/2 كوب عصير برتقال
- 1/2 كوب عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة بشر برتقال
- 1 ملعقة كبيرة بشر وشرائح ليمون
- 1 كوب زيتون أسود وأخضر (شرائح)
- 2 ملعقة كبيرة كبير (اختياري)
- 2 ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
- 1 ملعقة كبيرة طماطم جافة
  Sun dried tomato (اختياري)
- 1/2 ملعقة كبيرة حبهان (هيل) مطحون
- 1 ملعقة كبيرة ينسون جاف
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة منوية.
- يُغسل السمك جيداً ويُجفف.
- تُغسل البطاطا وتُجفف جيداً، وتُلف في ورق ألمونيوم وتُوضع في صاج بالفرن (لحوالي 45 دقيقة) أو حتى تنضج.
- تُخلط باقي المكونات (ماعدا الزيت) في وعاء عميق مع التقليب الجيد حتى تتداخل.
- تُوضع قطع السمك في التتبيلة حتى تغطيها تماماً.
- تُفرد ورقتان من ورق الزبد وتُدهن كل ورقة بزيت الزيتون، وتُوضع كل قطعة من السمك على ورقة، وتُوزع التتبيلة والسائل فوقها.
- تُقفل ورقتا الزبد جيداً، وتُوضع في صاج بالفرن وتُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تنضج.
- تُقشر وتُهرس البطاطا بالشوكة وتُوضع في طبق التقديم، وتُرص قطع السمك مع الزيتون عليها (يُمكن تقديمها بالورقة حتى تحتفظ بالحرارة).

i

- عندما يصعُب عصر الليمون الجامد، يُمكن وضعه بالمايكروويف لمدة 15 ثانية حتى يطرى.
- يُراعى عدم وضع السمك بالتتبيلة التي تحتوي على ليمون لفترة طويلة حتى لا تتفكك أنسجته من الليمون.
- يجب عدم طهي السمك لمدة طويلة حتى لا يجف.

بداية | جانبي | رئيسي | معجنات | حلويات | فاكهة

fofoyoyo

سهل وسريع — عدد الأفراد x 2

سلطان إبراهيم مع صلصة الفلفل

...يُمكن استخدام الصلصة مع أطباق أخرى، كما يُمكن تحضيرها وحفظها بالثلاجة (البراد) قبل التقديم.

المقادير / للسمك مع التتبيلة

6	سمك متوسط (سلطان إبراهيم/بربوني)
3	ملعقة كبيرة زيت ذرة
2	فص ثوم مفروم
[illegible]	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/2	ملعقة صغيرة كركم مطحون
1/2	ملعقة صغيرة كمون صحيح
	ملح وفلفل

لصلصة الفلفل

4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل كبير مفروم خشن
2	فلفل أحمر وأخضر (مُقطع مكعبات)
1	طماطم (مُقطعة مكعبات صغيرة)
1/2	كوب مرق جمبري أو دجاج
1/2	ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
	زيت للقلي
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
	شرائح ليمون للتزيين

الطريقة / للسمك مع التتبيلة

- يُنظف السمك جيداً وتُنزع الأحشاء والقشر، ويُترك في قليل من الماء والملح والدقيق ثم يُشطف ويُجفف.
- تُشق فتحات عرضية في جانبيّ السمك بطرف سكين حادة.
- تخلط مكونات التتبيلة في وعاء مع التقليب الجيد حتى تتجانس.
- يُتبل السمك جيداً بالتتبيلة من الداخل والخارج، ثم يُغطى ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لمدة لا تقل عن نصف ساعة.

لصلصة الفلفل

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الفلفل ويُترك لمدة 5 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- تُضاف الطماطم والمرق والزنجبيل والكمون، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُقلب الخليط من حين لآخر حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى يُتبخر جزء من السائل ويتركز.
- يُسخن الزيت على درجة حرارة متوسطة، يُقلى السمك على الجهتين حتى يُصبح لونه مائلاً للذهبي، ثم يُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُضاف عصير الليمون للسمك وهو ساخن حتى يتشبع بالنكهة.
- يُوضع جزء من الصلصة في طبق التقديم، ويُوضع السمك في الجزء المتبقي منها ويُقلب.
- يُرص السمك فوق الصلصة ويُزين بشرائح الليمون.

fofoyoyo

سهل وسريع
x 4 عدد الأفراد

سمك مع صلصة جوز الهند

...إضافة جوز الهند للدقيق يُعطي نكهة مُميزة للسمك المقلي، ويُمكن استخدام نفس الطريقة مع فيليه الدجاج.

المقادير

- 1 كيلو سمك بالجلد والعظم (حلقات)
- 1 ملعقة كبيرة خردل (مسترد) مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 1 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة كبيرة كركم مطحون
- 1 ملعقة صغيرة شطة خشنة (اختياري)
- ملح وفلفل
- 1 كوب دقيق
- 2 ملعقة كبيرة جوز هند (مطحون ناعم)
- زيت للقلي
- 1/2 كوب حليب جوز هند
- 1 1/2 كوب مرق سمك أو دجاج
- 4 ورق كاري (اختياري)

الطريقة

- يُغسل السمك جيداً ويُشطف ويُترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.
- يُخلط الخردل مع بقية التوابل حتى تتجانس ويُتبل بالملح والفلفل، وتُحفظ ملعقة كبيرة منه جانباً.
- تُتبل حلقات السمك بالتتبيلة من الجهتين (مع الدعك الخفيف).
- يُخلط الدقيق مع جوز الهند، وتُرش قطع السمك بخليط الدقيق حتى يُغطيها تماماً مع التخلص من الزائد منه.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُحمر السمك من الجهتين حوالي 4 دقائق لكل جهة (حسب حجم السمك) حتى يُصبح لونه ذهبياً، ثم يُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُوضع لبن جوز الهند في إناء على نار متوسطة، ويُضاف المرق وورق الكاري، ويُتبل بالكمية المتبقية من التتبيلة مع التقليب.
- تُوضع حلقات السمك فوق الصلصة وتُترك حتى البدء في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق أو حتى تمام النضج.
- يُرص السمك في طبق التقديم ويُقدم مع صلصة جوز الهند.

i
- لتحضير لبن جوز الهند بالمنزل، يُخلط مقدار من جوز الهند المفروم مع نفس المقدار من الماء المغلي، ويُترك الخليط على نار هادئة حتى يتشرب نكهة جوز الهند ثم يُصفى.
- يُراعى ألا تكون حرارة الزيت مرتفعة أثناء تحمير السمك، حتى لا يحترق الدقيق المخلوط بجوز الهند.

fofoyoyo

fofoyoyo

اقتصادية | سهل وسريع | قليل السعرات | عدد الأفراد x2

طاجن سمك

"الطاجن" من الأواني الفخارية المُستخدمة بشكل كبير في بلاد المغرب العربي، ويُعد فيه الطعام على نار هادئة ولمدة طويلة مما يعطيه مذاقاً طيباً.

المقادير

- 1/2 كيلو سمك (منزوع الجلد والعظم قطع متوسطة)

للتتبيلة

- 4 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
- 1/2 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 1/2 ملعقة كبيرة كزبرة مطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
- 1/2 كوب كزبرة مفرومة
- 1/2 كوب بقدونس مفروم
- ملح

للخضار

- 1 بطاطس كبيرة
- 1 فلفل أخضر مُقطع حلقات
- 1 فلفل أحمر مُقطع حلقات
- 4 فلفل أحمر وأخضر حار (اختياري)
- 1/2 كوب صلصة (الطماطم والفلفل المشوي)*
- ملح وفلفل
- زيتون أسود
- حلقات ليمون طازج ومخلل للتزيين

الطريقة

- يُغسل السمك جيداً ويُجفف.
- تُخلط مكونات التتبيلة في وعاء عميق حتى تتجانس (مع ترك حوالي ملعقة كبيرة من البقدونس للتزيين).
- تُوضع قطع السمك في التتبيلة حتى تغطيها تماماً مع الدعك الخفيف.
- تُغسل البطاطس جيداً، وتُقشر وتُقطع حلقات.
- تُرص حلقات البطاطس في قاع الطاجن بحيث تغطيه، ثم تُوضع قطع السمك المُتبلة فوقها وتُرص باقي الخضروات.
- تُصب صلصة الطماطم والفلفل المشوي فوق السمك والخضروات، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُوضع الطاجن مباشرةً على نار متوسطة، ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- عند التقديم يُزين بالزيتون الأسود وحلقات الليمون وبقية البقدونس المفروم.

- يُمكن استخدام حلقات سمك بالعظم (يُراعى مدة الطهي)، كما يُمكن استخدام أي أنواع أخرى من البحريات في هذا الطاجن.

* راجع وصفة الصلصة بنفس الباب.

- يرجع أصل الطهي في "الطواجن" إلى المطبخ التركي العثماني، ومنها انتشر للعالم كله وتطور، ويُستخدم في العديد من المطابخ العربية والغربية مع اختلاف طرق الطهي، ففي المطبخ المصري عادةً ما يُطهى فيها بالفرن، أما في المغرب العربي فيُطهى باستخدام الطواجن على النار مباشرةً أو فوق الجمر (الفحم) كما يُطهى فيها أيضاً في الفرن، ويُسمى بالـ "طاجين" وهو ذو غطاء مثلث الشكل.

fofoyoyo

سهل وسريع | قليل السعرات | عدد الأفراد x2

سالمون مُلفوف بالبطاطس

...قمت بعمل هذا الطبق باستخدام صدور الدجاج، وفكرت بتجربتها مع سمك السالمون والذي له مذاق مُميز ومختلف، ولا مانع من تجربتها مع أي نوع آخر من الأسماك.

المقادير

1/4	كيلو سمك سالمون (فيليه)
	ملح وفلفل أبيض
1	بطاطس طويلة
1	ملعقة كبيرة دقيق
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة زبد
1	كوب فلفل ألوان (مكعبات)
1/2	كوب قطع عش غراب (فطر)
1/2	كوب خرشوف (أرض شوكي) مُعلب

- في حالة عدم استخدام البطاطس مباشرةً تُوضع في وعاء ماء مع قليل من الملح حتى لا يتغير لونها ثم تُصفى وتُجفف عند الاستخدام.

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُشطف السالمون (مع التأكد من نزع الجلد والعظم)، ويُقطع لقطعتين، ويُتبل بالملح والفلفل.
- تُغسل البطاطس جيداً وتُقشر وتُجفف، وتُقطع إلى شرائح طولية رفيعة جداً باستخدام المقشرة (أو استخدام الماكينة الخاصة بذلك).
- يُتبل الدقيق بالملح والفلفل الأبيض، ويُرش على البطاطس (مراعاة توزيع الدقيق على البطاطس جيداً وعدم زيادة كميته).
- تُرص رقائق البطاطس بحيث تُوضع الشريحة الأولى ثم تُوضع الشريحة الأخرى فوقها قبل نهايتها وهكذا حتى يتم تشكيل مربع أو مستطيل، ثم تُوضع قطعة السالمون وتُلف مع الضغط الخفيف عليها حتى تتماسك، ويتم تكرار السابق مع قطعة السالمون الأخرى.
- يُسخن الزيت والزبد في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر لفائف السالمون لمدة دقيقتين لكل جهة أو حتى يُصبح لون البطاطس ذهبياً، ثم تُرفع جانباً.
- تُرص اللفائف في صاج، وتُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج السالمون.
- تُوضع مكعبات الفلفل (في نفس مقلاة تحمير السالمون) مع التقليب لمدة 3 دقائق، ثم يُضاف عش الغراب (الفطر) والخرشوف (الأرض شوكي) مع التقليب لمدة 3 دقائق أخرى، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل الأبيض.
- تُرص لفائف السالمون في طبق التقديم، وتُزين بالخضار.

fofoyoyo

اقتصادية | سهل وسريع | أطفال | عدد الأفراد x6

كاسارول تونة ومكرونة

ينصح دائماً بشراء التونة المُعلبة المحفوظة في ماء، وذلك حتى يتسنى لنا إضافة الزيت المناسب بنكهة مُميزة حسب الرغبة.

المقادير

- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بصل متوسط مفروم
- ملعقة صغيرة ثوم مفروم
- علبة تونة محفوظة
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)
- ملح وفلفل
- كوب كريمة لباني
- كوب خليط من الجبن *
- ملعقة كبيرة شبت طازج مفروم
- ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم
- ملعقة كبيرة ريحان طازج مفروم
- كيلو مكرونة قواقع (مسلوقة)
- ملعقة صغيرة زيت زيتون

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 3 دقائق حتى يذبل، ثم يُرفع جانباً ويُترك ليبرد.
- تُصفى التونة من الماء أو الزيت (حسب النوع)، وتُوضع في وعاء عميق ثم يُضاف خليط البصل والثوم.
- يُضاف عصير الليمون ويُتبل الخليط بجوزة الطيب والملح والفلفل، وتُضاف نصف كمية الكريمة مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- تُضاف نصف كمية الجبن لخليط التونة والأعشاب العطرية والمكرونة المسلوقة، ويُقلب الخليط حتى تتداخل المكونات.
- يُدهن قالب فرن بالزيت، ويُوضع فيه خليط المكرونة مع التونة.
- تُخلط بقية كمية الجبن مع بقية الكريمة وتُوضع على سطح المكرونة حتى تُغطي القالب تماماً.
- تُوضع بالفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى يسيل الجبن ويحمر السطح، وتُقدم ساخنة.

i

* خليط الجبن هو (جبن موتزاريلا وجبن رومي (بارمازان) مبشور).

- لعمل التونة المحفوظة، تُوضع التونة الطازجة في ماء مغلي مضاف له عصير ليمون وورق غار، وتُترك حتى تبدأ بالغليان، ثم تُرفع قطعة التونة وتُتبل بالملح وتُغمر بزيت الزيتون، وتُترك بالثلاجة لمدة يوم على الأقل.

بداية | جانبي | رئيسي | معجنات | حلويات | فاكهة

fofoyoyo

فطيرة السّالمون

...تُعتبر فطيرة السالمون أو "الكلوبياكا" من الأطباق الروسية الأصل، ولكنها جاءت هنا مختلفة بعض الشيء، حيث استُخدم السالمون الطازج عوضاً عن المعلب.

المقادير / للعجين

2 1/2	كوب دقيق
3/4	كوب حليب
1/8	كوب ماء دافئ
2	صفار بيض
5	ملعقة كبيرة زبد
3/4	ملعقة صغيرة خميرة

الطريقة / للعجين

- يُوضع الدقيق وباقي مكونات العجين في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، وتُعجن المكونات جيداً لمدة 10 دقائق حتى تندمج ويُصبح العجين كتلة واحدة (في حالة العجن يدوياً يُعجن لمدة 20 دقيقة حتى يُصبح أملس).
- يُغطى العجين ويُترك بالثلاجة (البرّاد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهل فرده.

للحشو

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل وعش الغراب والكرفس ويُقلب لمدة خمس دقائق.
- يُضاف الشبت والبقدونس للخليط ويُقلب لمدة دقيقتين، ثم يُرفع عن النار.
- يُوضع الأرز المطهو في وعاء عميق، ويُضاف خليط الخضروات والأعشاب، ويُتبل بالملح والفلفل ويُقلب حتى تندمج المكونات.
- تُقطع قطعة السالمون عرضياً إلى شريحتين متساويتين.

fofoyoyo

المقادير / للحشو

4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 كوب بصل مفروم
1 كوب عش غراب (فطر) شرائح
1/2 كوب كرفس (قطع صغيرة)
3 ملعقة كبيرة شبت مفروم
3 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
2 كوب أرز مطهو
ملح وفلفل
1/2 كيلو سالمون (منزوع الجلد والعظم)
3 بيض مسلوق صحيح
1 بيض مخفوق للدهن

- لا يحتاج هذا العجين فترة ليختمر بالرغم من وجود الخميرة في مكوناته.
- يُمكن الاستعاضة عن سمك السالمون بأي نوع آخر من السمك، ولكن سمك السالمون يُعطيه مذاقاً آخر.
- للتمييز بين البيض المسلوق والبيض النيئ يُمكن لف البيض حول نقطة ارتكازه فيلف البيض المسلوق، أما النيء فلا يلف لوجود السائل بداخله.

i

الطريقة / لعمل الفطيرة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة منوية.
- يُفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على شكل مستطيل بسُمك 1/2 سنتيمتر تقريباً.
- يُوضع العجين في صاج فرن مدهون بقليل من الزيت، ويُدهن نصف العجين بالبيض المخفوق، ثم تُوضع شريحة سالمون على الجزء المدهون بالبيض.
- تُغطى شريحة السالمون بنصف كمية خليط الحشو، ثم يُرص البيض المسلوق على شكل صف.
- يُغطى البيض ببقية الحشو ثم تُوضع شريحة السالمون الأخرى فوقه، وتُدهن بقليل من البيض المخفوق.
- يُطبق العجين على الحشو ويُحكم غلقه ويُقطع الزائد منه ويُستخدم لتزيين الفطيرة (يُمكن تشكيل العجين على هيئة سمكة وتُزين بواسطة مقص لعمل القشرة الخارجية لها).
- تُدهن الفطيرة بالبيض المخفوق، مع عمل بعض الثقوب في سطح العجين بواسطة شوكة، ثم تُزين بقطع العجين لعمل الزعانف (يُمكن استخدام القرنفل الصحيح لعمل عيون السمكة).
- تُخبز في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم تُترك لتبرد قليلاً.
- تُقطع إلى شرائح وتُقدم دافئة أو باردة مع صلصة الخردل (المسترد) والعسل (راجع باب "بداية").

بداية
جانبي
رئيسي
معجنات
حلويات
فاكهة

fofoyoyo

استاكوزا ثير مدور

مناسبات — عدد الأفراد x4

...لهذا الطبق نكهة مُميزة ناتجة عن استخدام "التارخون"، وهو من الأطباق المُحببة والمعروفة عالمياً.

المقادير / لسلق الاستاكوزا

- 2 استاكوزا كبير (حوالي كيلو)
- 2 كوب ماء
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 جزر مُقطع حلقات
- 1 كرفس مُقطع حلقات
- 1 بصل مُقطع قطعاً كبيرة
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود صحيح
- 3 ورق غار (لاورا)

الطريقة

- تُشطف الاستاكوزا بالماء البارد، ويُوضع بداخلها أسياخ خشبية بطولها حتى تحتفظ بشكلها العام المستقيم.
- يُسخن الماء في إناء، وتُضاف باقي مكونات السلق (ماعدا الاستاكوزا)، ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُضاف الاستاكوزا وتُترك لمدة 5 دقائق.
- تُرفع الاستاكوزا من ماء السلق جانباً لتبرد قليلاً، ثم تُفتح من الظهر بواسطة مقص، ويُخلى اللحم ويُقطع قطعاً صغيرة ويُوضع في وعاء عميق (يُنظف هيكل الاستاكوزا لاستخدامه كطبق).
- يُسخن الزبد قليلاً في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الدقيق مع التقليب حتى يتجانس الخليط.
- تُضاف الكريمة، وتُقلب جيداً مع الزبد والدقيق وتُطهى لحوالي 5 دقائق مع التقليب المستمر، وتُتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب، ثم تُرفع صلصة الكريمة جانبا لتبرد.
- يُسخن الخل الأبيض في إناء على نار متوسطة (دون الوصول لدرجة الغليان)، ثم يُضاف التارخون ويُرفع جانباً ويُصفى.

fofoyoyo

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زبد
- 2 ملعقة كبيرة دقيق
- 1/2 كوب كريمة لباني (أو حليب)
- ملح و فلفل
- 1/8 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- 1/2 كوب خل أبيض
- 2 ملعقة كبيرة تارخون جاف
- 2 ملعقة كبيرة مسترد (خردل) معجون
- 2 ملعقة كبيرة جبن موتزاريلا مبشور
- 2 ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة بصل مفروم

الطريقة

- يُضاف الخردل (المسترد) للخل، وتُضاف صلصة الكريمة ونصف كمية الجبن مع التقليب حتى تتجانس مكونات الصلصة.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل ويُحمر لمدة دقيقتين، وتُضاف قطع الاستاكوزا مع التقليب، ثم تُرفع جانباً.
- يُسخن الفرن على الشواية.
- تُضاف قطع الاستاكوزا لخليط الخل مع الصلصة، ويُقلب بخفة حتى تتداخل المكونات وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُحشى هيكل الاستاكوزا مرة أخرى بالخليط، ويُرص في صاج ويُرش ببقية كمية الجبن.
- يُوضع الصاج في الفرن على الشواية، ويُترك لمدة 5 دقائق أو حتى يُحمر السطح.

- عند تصفية الخل من التارخون، يُمكن استخدام الناتج للمايونيز لإعطائه نكهة مُميزة.

fofoyoyo

سمكة حارة

...أُستخدمت كمية من الأعشاب والتوابل في هذه الوصفة لحشو السمك لإعطائه نكهة مميزة.

المقادير

1 سمك كبير (وزن حوالي 3 كيلو)

للحشو

1 كوب أوراق بقدونس مفرومة خشن

1 كوب أوراق كزبرة مفرومة خشن

2 فلفل أخضر حار مفروم (اختياري)

2 بصل كبير مفروم

6 فص ثوم مُقطع شرائح

1/2 كوب زيت زيتون

1/4 كوب عصير ليمون

1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة

1 ملعقة صغيرة كمون مطحون

ملح وفلفل

للخضروات

1 بصل مُقطع (مكعبات)

1 كوب كرفس (مكعبات)

1 بطاطس مُقشر (مكعبات)

2 جزر مُقشر (مُقطع مكعبات)

2 طماطم (مُقطعة مكعبات)

1 فلفل أحمر (مُقطع مكعبات)

6 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- يُنظف السمك وتُنزع الأحشاء والقشر، ويُترك في ماء (مضاف إليه 4 ملاعق كبيرة من الدقيق و2 ملعقة كبيرة من الملح) لمدة نصف ساعة، ويتم التخلص من الماء ويُشطف السمك ويُترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُخلط مكونات الحشو جيداً في وعاء عميق، وتُتبل بالملح والفلفل.
- تُشق 3 أو 4 فتحات (بواسطة سكين حادة) في السمك من الجهتين (كما في الصورة).
- تُحشى الفتحات وتجويف البطن بالحشو، ثم يُحكم إغلاق التجويف بواسطة سيخ خشبي.
- تُخلط الخضروات مع 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُفرد ورق ألمونيوم بحجم يتناسب مع حجم السمك في صاج فرن كبير، ويُوضع فوقه ورق زبد بنفس الحجم مدهون بـ 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
- تُوضع الخضروات فوق ورق الزبد، ويُوضع السمك فوقها بحرص ويُدهن بباقي كمية زيت الزيتون.
- يُحكم إغلاق ورق الزبد وبعدها ورق الألمونيوم حول السمك مع الخضروات.
- يُوضع الصاج في الفرن لمدة 1 1/2 ساعة أو حتى ينضج (حسب حجم السمك).
- يُراعى إزالة ورق الألمونيوم وورق الزبد قبل التقديم مباشرةً مع التخلص من السيخ الخشبي.
- يُقدم السمك ساخناً ويُزين بالخضروات.

fofoyoyo

جمبري (روبيان) مع بامية

سهل وسريع — قليل السعرات — عدد الأفراد x4

يسمى هذا الطبق بـ "جامبو"، وتعني "بامية" باللغة الأفريقية السواحلية وقد أُخذت للفرنسية، وفي ولاية "لويزيانا" الأمريكية قاموا بعمل خلطة من التوابل لها نفس الاسم.

المقادير

- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كوب بصل مفروم
- 5 فص ثوم مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة إكليل الجبل (روزماري)
- 1/2 ملعقة صغيرة زعتر
- 1/2 ملعقة صغيرة أوريجانو (زعتر بري)
- 1 فلفل أخضر مكعبات صغيرة
- 3 طماطم متوسطة (مكعبات صغيرة)
- 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
- 2 كوب مرق دجاج
- 1/2 كيلو بامية طازجة كبيرة مُقطعة
- 1/2 كيلو جمبري (روبيان) مُنظف ومُقشر
- ملح وفلفل
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والكرفس والثوم، ويُترك لمدة 5 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- تُطحن الأعشاب العطرية حتى تنعم، وتُخلط وتُضاف نصف الكمية على خليط البصل مع التقليب، ثم يُضاف الفلفل الخضر.
- تُضاف قطع وصلصة الطماطم والمرق، ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق حتى تتركز الصلصة.
- تُضاف البامية للخليط، ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج، ثم يُضاف الجمبري (الروبيان) ويُترك لمدة 7 دقائق أخرى حتى تمام النضج.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل والشطة مع التقليب، وعند التقديم تُزين بباقي خلطة الأعشاب المطحونة.

i

- يُمكن استخدام الدجاج عوضاً عن الجمبري (الروبيان).
- يُمكن عمل خلطة التوابل وحفظها، وتستخدم كتتبيلة مُميزة لأي نوع من الطعام لإعطائه نكهة (الجامبو).

fofoyoyo

سهل وسريع | قليل السعرات | عدد الأفراد

سمكٌ مع كوسة وليمون

...ليس من المعتاد أن تُضاف الكوسة إلى السمك، ولكن لمذاقها (المُحايد) يُمكن أن تتماشى مع معظم المكونات.

المقادير

2	سمك حجم متوسط
	للتتبيلة
2	فص ثوم مفروم
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/2	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1/8	ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
	للخضروات
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل (مكعبات متوسطة)
2	فص ثوم مفروم
2	عود كرفس (قطع صغيرة)
2	كوسة (مُقطعة مكعبات)
2	طماطم متوسطة (مُقطعة شرائح)
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
1/2	كوب مرق سمك
1	فلفل أحمر حار (مُقطع حلقات)
	ملح وفلفل
2	ليمون مخلل مُقطع شرائح
	أوراق كزبرة خضراء
	وحلقات ليمون جافة للتزيين*

الطريقة

- يُغسل السمك ويُنظف جيداً، مع التخلص من الرأس والأحشاء.
- تُخلط مكونات التتبيلة، ويُتبل السمك مع الدعك الخفيف.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف السمك ويُحمر لمدة دقيقتين لكل جهة، ثم يُرفع جانباً.
- يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف باقي المكونات ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُعاد السمك للخليط ويُضاف الليمون المخلل، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة حتى تمام النضج (يُمكن إضافة قليل من السائل إذا احتاج الأمر).
- عند التقديم يُزين السمك مع الخضروات بأوراق الكزبرة وحلقات الليمون الجافة.

i

★ لعمل حلقات الليمون الجافة، يُقطع الليمون حلقات رقيعة جداً ويُوضع بين طبقتين من البلاستيك الحراري، وتُجفف بالفرن على حرارة منخفضة.

- يُمكن طهي السمك مع الخضروات في الفرن.
- يُمكن استخدام السمك كاملاً، وفي حالة التخلص من الرأس يُمكن طهيها منفصلة مع صلصة الصيادية (راجع نفس الباب).
- ينصح خبراء التغذية بتناول الأسماك مرة على الأقل في الأسبوع لما يحتويه من قيمة غذائية عالية.

fofoyoyo

مناسبات عدد الأفراد x 4

أرز وجمبري (روبيان) مموش

..."مموش" تعني عملية الخلط، وهذا الطبق من الأطباق التقليدية بدولة الإمارات.

المقادير

1	كوب عدس أخضر
1 1/2	كوب أرز باسمتي
1/2	كيلو جمبري (روبيان) مُقشر
2	ملعقة كبيرة بهارات مطحونة *
2	ملعقة كبيرة شبت جاف
	ملح
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
4	ملعقة كبيرة سمن
2	بصل متوسط مفروم
4	فص ثوم مفروم
1/2	ملعقة صغيرة زعفران
3	كوب مرق جمبري (روبيان) أو دجاج
1	لومي عُماني
2	فلفل أخضر وأحمر حار (اختياري)
1	ملعقة كبيرة صلصة تمر هندي
	طماطم وكزبرة مفرومة للتزيين

الطريقة

- يُغسل العدس جيداً ويُصفى من الماء، ويُغسل الأرز ويُنقع في الماء لمدة 1/2 ساعة.
- يُتبل الجمبري بملعقة كبيرة من التوابل ونصف كمية الشبت والملح مع الدعك الخفيف، ثم يُغطى ويُترك بالثلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى يتشبع من التتبيلة.
- تُسخن نصف كمية الزيت والسمن في إناء على نار متوسطة، وتُضاف نصف كمية البصل والثوم ويُقلب الخليط لمدة دقيقتين أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف العدس لخليط البصل، ويُتبل بباقي كمية التوابل والشبت مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في المرق، ويُضاف لخليط العدس مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُثقب اللومي العماني بطرف سكين حادة، ويُضاف مع الفلفل الأخضر والأحمر الحار للخليط.
- يُصفى الأرز من الماء، ويُضاف للخليط السابق مع التقليب.
- تُخفف الحرارة عند البدء في الغليان، ويُغطى الخليط ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُسخن بقية كمية الزيت والسمن في إناء آخر على نار متوسطة، وتُضاف بقية كمية البصل والثوم ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يُصبح لونه مائلاً للذهبي.
- يُضاف الجمبري وصلصة التمر هندي، ويُقلب الخليط ويُترك لمدة 7 دقائق أو حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر.
- يُوضع الأرز والعدس في طبق التقديم ويُزين بالجمبري (يُمكن ترك بعض الجمبري دون تقشير للتزيين) وشرائح الطماطم والكزبرة المفرومة.

i

* البهارات المطحونة هي (قرفة - حبهان (هيل) - كركم - شطة ناعمة).
- في حالة عدم توفر صلصة التمر هندي، يُمكن استخدام عسل أسود مع كمية قليلة من الخل الأبيض.

fofoyoyo